ULTIMUL MARE SUCCES

BOLI SPECIFICE FEMEILOR

Prevenire * Recunoaștere * Vindecare

SĂNĂTATE CU

MARIA TREBEN

GEMMA PRES

Sănătate cu Maria Treben – **Boli specifice femeilor**

Sănătate
cu
Maria
Treben

Boli specifice femeilor

Prevenire – Recunoaştere – Vindecare

GEMMA PRES
1998

Traducător: Alex Grădinaru
Consultant științific: Adrian Câmpeanu
Redactor: Doina Brindu

Traducere după:
GESUND MIT MARIA TREBEN
Frauenkrankheiten
Verlag Ennsthaler A-4402 Steyr, ediția a 2-a, 1995
© Copyright by Wilhelm Ennsthaler, Steyr
AUSTRIA

Toate drepturile asupra acestei versiuni sunt rezervate editurii
GEMMA PRES
București
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform Legii nr. 8/96.

ISBN 973-97681-1-3

Cuprins

Cuvânt înainte 7
Cunoştinţe despre plantele medicinale 10
Recunoaşterea plantelor medicinale 10
Recoltarea plantelor medicinale 10
Păstrarea plantelor medicinale 11
Amestecarea şi utilizarea plantelor medicinale 12
Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor 13
Călirea organismului 13
Baia braţelor 14
Spălările cu apă rece 14
Alergarea prin rouă 15
Mersul prin zăpadă 15
Mersul pe loc în apă („călcatul apei") 15
Afecţiuni, suferinţe şi boli specifice femeilor (sau întâlnite mai frecvent la ele) şi tratamentul lor cu plante medicinale 17
A. Boli caracteristice 18
Amenoree 18
Anemie 19
Flebită / Inflamaţia venelor 20
Fortifierea fibrelor uterine 21
Lipsa fierului / Carenţa fierului 21
Mâncărimi vaginale 22
Menopauză / Climacteriu / Vârstă critică 22
Metroragii post-partum / Hemoragii după naştere 23
Naşterea şi dificultăţile ei 24
Prevenirea generală a bolilor de femei 25
Prevenirea pierderii sarcinii (a avortului spontan sau iminent) 25
Primenirea sângelui / Regenerarea sângelui 26
Sarcină 27
Slăbiciune 28
Sterilitate 29
Tulburări hormonale 29
Varice 29
B. Suferinţe legate de ciclul menstrual 31
Ameţeală 31
Cloroză 33
Crampe menstrale 34
Depresiune 34
Dureri de cap / Cefalee 35
Dureri menstruale 37
Greaţă 37
Hipertensiune arterială 38

Isterie 38
Migrenă 39
Nelinişte / Anxietate 40
Nervozitate 41
Oboseală 41
Paloare 42
Sfârşeală 42
Slăbiciune generală 42
Surescitare 42
Tristeţe 43
Tulburări cardiorespiratorii 43
Tulburări circulatorii 44
Vomă 45
C. Afecţiuni ale sânilor 46
Inflamaţia mameloanelor / Galactoforită 46
Inflamaţia sânilor / Mastită 46
Leziuni ulceroase ale sânului 47
Tumori mamare benigne 47
Tumori mamare maligne / Cancer mamar 48
D. Îmbolnăviri ale organelor genitale 50
Cancer genital / Tumori maligne genitale 50
Cancer ovarian/ Tumori maligne ovariene 50
Cancer uterin/ Tumori maligne uterine 50
Cancer vaginal/ Tumori maligne vaginale 50
Chist 52
Chist ovarian 52
Chist uterin/ Fibrom/ Fibromion 52
Dureri ale organelor pelviene 53
Inflamaţii ale ovarelor şi ale trompelor / Anexite 54
Inflamaţii ale uterului 56
Leucoree / Poală albă 57
Micoză vaginală / Ciupercă vaginală / Vaginită micotică 58
Prolaps uterin / Prolaps genital / Histeroptoză genitală 58
Sângerări (la nivelul organelor genitale, în special, dar şi de orice natură) . 59
Scurgeri vaginale (de orice natură) 60
Suferinţe diverse localizate în zona abdominală şi cea pelviană 61
Tulburări menstruale 62
E. Maladii specifice vezicii urinare 64
Afecţiuni vezicale (în general, indiferent de natura lor) 64
Atonie vezicală 65
Calculi vezicali 66
Cancer vezical / Tumoră malignă vezicală 67
Dereglări de urinare 67
Dureri vezicale 68
Inflamaţia vezicii / Catar vezical / Cistită 68
Nisip (calculi mici) vezicali 69
Pareze vezicale 70
Spasme (crampe) vezicale 70
Succese în tratarea bolilor specifice femeilor 71
Plante medicinale şi reţete de casă 81
Plante medicinale din farmacia Domnului 89
Maria Treben – viaţa ei 104
Denumiri uzuale ale plantelor medicinale 107

. 38
. 39
. 40
. 41
. 41
. 42
. 42
. 42
. 42
. 43
. 43
. 44
. 45
. 46
. 46
. 46
. 47
. 47
. 48
. 50
. 50
. 50
. 50
. 50
. 52
. 52
. 52
. 53
. 54
. 56
. 57
. 58
. 58
i de orice natură) . 59
. 60
elviană 61
. 62
. 64
. 64
. 65
. 66
. 67
. 67
. 68
. 68
. 69
. 70
. 70
. 71
. 81
. 89
. 104
. 107

Cuvânt înainte

Dragi cititori,

Aveţi în faţa dumneavoastră cea mai recentă carte, din noua serie de lucrări **„SĂNĂTATE CU MARIA TREBEN"**, în care sunt descrise multe dintre suferinţele specifice femeii.

Este o ediţie complet revizuită şi actualizată, cu multe adăugiri. Pe lângă sfaturi privind folosirea plantelor medicinale în tratarea diferitelor boli, veţi găsi câteva recomandări privind prevenirea îmbolnăvirilor, cunoştinţe utile despre plantele medicinale, reţete de casă, metode de călire a rezistenţei organismului etc. În cuprinsul cărţii afecţiunile sunt prezentate în ordine alfabetică, ceea ce vă înlesneşte identificarea bolii care vă interesează. Sunt amintite apoi câteva dintre succesele cele mai importante de până acum obţinute în tratamentul bolilor specifice femeii.

La baza acestei cărţi au stat cunoştinţele despre plantele medicinale, acumulate de către Maria Treben de-a lungul întregii sale vieţi. Sunt mai bine de 10 ani de când autoarea a fost recunoscută, pe plan mondial, ca expertă în domeniul utilizării plantelor medicinale – în fitoterapie! Dar mult mai multe date despre biografia domniei sale veţi găsi în ultimul capitol al volumului de faţă!

Dorim să atragem atenţia însă că, la apariţia simptomelor de îmbolnăvire, este indispensabilă consultarea neîntârziată a unui medic, pentru stabilirea corectă a unui diagnostic. Fără acest diagnostic vă periclitaţi în mod inutil sănătatea. Informaţi doctorul asupra intenţiei dumneavoastră de a folosi, în tratament, plante medicinale. Sunt deja mulţi dintre ei care cunosc şi apreciază puterea tămăduitoare a plantelor medicinale şi ştiu cum trebuie ele folosite.

În încheiere vrem să atragem atenţia asupra faptului că, în cartea de faţă, vă este pusă la îndemână întreaga experienţă a autoarei – acumulată cu multă trudă, răbdare şi dăruire – privind efectele benefice ale plantelor asupra bolilor specifice femeii.

Şi vrem să vă mai informăm că sunt în curs de apariţie noi lucrări din aceeaşi serie, despre multe alte domenii importante, care vă vor fi, cu siguranţă, de mult ajutor.

„Doresc însă, mai presus de toate, să dovedesc oamenilor nu numai puterea plantelor medicinale ci, în primul rând, atotputernicia Creatorului,

în mâna căruia stă viaţa noastră, a tuturor, şi care poate oricând dispune de ea. La El căutăm ajutor şi consolare, în cazurile disperate de boală, şi la plantele din farmacia Sa. De El depinde să ne dăruiască, să ne călăuzească şi să ne orânduiască viaţa după voia Sa!"

Maria Treben

oate oricând dispune
e disperate de boală,
ne dăruiască, să ne
Sa!"

Maria Treben

„În fiecare an, când planificăm o nouă ieşire pentru a culege coada şoricelului sau sunătoare, din poieniţe sau de pe povârnişuri curate, îmi răsar în minte cuvintele părintelui Sebastian Kneipp, care atrăgea astfel atenţia asupra marii puteri tămăduitoare pe care o are, pentru fete şi femei, coada şoricelului: multe suferinţe ar putea evita unele femei, dacă ar bea, măcar din când în când, o ceaşcă de ceai de coada şoricelului!
Da, mă gândesc cât de puţine femei fac acest lucru şi, de fapt, cât de mult ar putea profita!"

Maria Treben

Cunoştinţe despre plantele medicinale

Recunoaşterea plantelor medicinale

Cred că fiecare dintre dumneavoastră, care citiţi acum această carte, aţi folosit, fie pentru a scăpa măcar de guturai, fie pentru a vă trata soţul sau copilul, ceaiuri medicinale. Dar poate că nu aţi cules niciodată, singură, plantele.
Încercaţi să descoperiţi singură această minunată farmacie din grădina Creatorului. Veţi fi de două ori mai câştigată. În primul rând, micile excursii în căutarea plantelor tămăduitoare vă vor rupe din rutina treburilor zilnice, vă vor scoate din vârtejul şi stresul cotidian, vă vor încânta sufletul de culorile şi miresmele naturii, vă vor destinde trupul. În al doilea rând, veţi descoperi marea bogăţie de leacuri pe lângă care aţi trecut, poate de multe ori, fără să ştiţi că mica plantă, pe care chiar aţi strivit-o sub picioare, v-ar fi putut scăpa de multe necazuri. Nu vă fie teamă că nu vă veţi descurca. Întrebaţi localnicii, sfătuiţi-vă cu persoane ce folosesc în mod obişnuit plantele, apelaţi la ghizi specializaţi şi, încetul cu încetul, veţi şti care sunt locurile unde creşte fiecare plantă, veţi învăţa cum arată fiecare dintre ele. Numai aşa le veţi recunoaşte singură, veţi dobândi experienţă, cunoştinţele dumneavoastră se vor acumula de la o excursie la alta, şi veţi şti care sunt plantele medicinale de care aveţi nevoie în farmacia casei.
Dar de ce trebuie să le cunoaşteţi aşa de bine, în amănunţime? Sunt ele cumva periculoase pentru sănătate? Riscurile sunt foarte mici, există foarte, foarte puţine specii care pot fi periculoase. Dar există multe alte plante, foarte asemănătoare celor medicinale, şi care nu au puteri vindecătoare. Sau sunt chiar specii rare, ocrotite de lege. Deci, doar ele, plantele, ar avea de suferit de pe urma neştiinţei noastre.
Aşadar, învăţaţi să recunoaşteţi plantele medicinale!

Recoltarea plantelor medicinale

Puterea curativă a plantelor proaspete, verzi, este net superioară celor ce au fost în prealabil uscate, iar în această stare le veţi găsi pe majoritatea din ele, de la sfârşitul lunii februarie până la sfârşit de noiembrie. Când iernile sunt mai blânde, există plante ce rămân în continuare verzi: pătlagina îngustă, pătlagina mare şi rostopasca.
De regulă, recoltarea plantelor este bine să fie făcută în zile însorite, nu numai pentru că plimbările sunt mai plăcute, dar proprietăţile curative ale plantelor medicinale sunt, pe o astfel de vreme, deosebit de puternice. Trebuie să fiţi atenţi de unde le recoltaţi, terenul pe care cresc să fie cât mai curat, cât mai departe de şoselele intens circulate sau de instalaţiile industriale care poluează şi aerul şi solul.
Recoltarea se face prin tăierea plantei la o distanţă de două lăţimi de deget de la suprafaţa solului. Nu se smulg niciodată cu rădăcină cu tot.
Când plecaţi la cules, cel mai practic este să aveţi un coş din nuiele sau răchită, ori pungi de hârtie. Cele de plastic nu sunt recomandabile. Şi încă un sfat: culegeţi cu măsură!
Este bine să ştiţi că există şi zone de rezervaţii naturale, unde anumite plante sunt protejate. Nu culegeţi niciodată din asemenea locuri. Rezervaţiile au rolul să păstreze, tot pentru noi, oamenii, acele creaţii ale naturii ce sunt pe cale de dispariţie!

Păstrarea plantelor medicinale

Este preferabil să culegeţi plantele cât mai proaspete. De fiecare dată, din cantitatea strânsă, o parte se va pune la păstrare, după ce, în prealabil, a fost uscată. Aveţi grijă însă să le recoltaţi, aşa cum v-am sfătuit, din locuri foarte curate, pentru că e bine să nu le spălaţi înainte de a le tăia mărunt şi a le pune la uscat.
Ca să le uscaţi, presăraţi-le pe coli mari de hârtie de împachetat sau pe bucăţi de pânză, foarte curate, şi ţineţi-le într-un loc mai întunecos, lipsit de umezeală. După ce sunt bine uscate, se pun în cutii de carton, pungi de hârtie sau vase de sticlă de culoare închisă. Nu se recomandă cutiile din plastic sau tablă, nici borcanele şi pungile din plastic.
Plantele, astfel uscate şi păstrate, se pot folosi pentru ceaiuri pe parcursul unui an întreg. Cantitatea rămasă de la un an la altul va fi întrebuinţată numai pentru băile de plante.
O recomandare importantă: în situaţia în care reţetele pentru diferite tratamente, ceaiurile, esenţele preparate din plante, băile, nu au nici un efect, este cazul să solicitaţi sprijinul unui radiestezist (persoane calificate care, cu dispozitive simple, nuiele, sârme etc., pot determina aşa-numitele câmpuri geopatice, acele zone de pe suprafaţa pământului unde există reţele de radiaţii dăunătoare sănătăţii omului). Cu ajutorul unor asemenea specialişti evitaţi să aveţi patul sau masa de lucru aşezate tocmai în astfel de locuri.

Amestecarea şi utilizarea plantelor medicinale

Când amestecaţi mai multe plante, fie pentru ceai, fie pentru băi ori esenţe, nu este necesar să respectaţi cu stricteţe anume cantităţi prescrise sau anume combinaţii, chiar atunci când ele sunt destinate combaterii unor boli dintre cele mai diferite.
Plantele medicinale nu se află într-o stare de concurenţă reciprocă, deci efectele lor nu se pot anihila când sunt întrebuinţate mai multe la un loc. Chiar şi cantităţile de ceai recomandate nu sunt aşa de stricte, deoarece rinichii necesită un minimum de doi litri de lichide zilnic. Pe de altă parte, consumul masiv de ceaiuri reprezintă cealaltă extremă pe care trebuie s-o evitaţi.
Plantele medicinale se utilizează cu măsură.
Dacă puneţi o cantitate mai mare de plante, într-o ceaşcă de ceai sau într-o baie, nu înseamnă că efectul lor va fi mai intens sau mai rapid. Mult mai important este ca sufletul, mintea dumneavoastră, să perceapă cu sensibilitate, să înţeleagă în profunzime acţiunea plantelor noastre. Trebuie să aveţi încredere în puterile lor tămăduitoare, să nu vă lăsaţi pradă preocupărilor şi îndoielilor de natură psihică despre bolile în cauză. Întreaga ambianţă sufletească este la fel de importantă pentru succesul tratamentului, ca şi dozarea şi utilizarea corectă a plantelor medicinale. Orice indicaţii cantitative din reţete se referă numai la plantele în stare uscată, cumpărate fie din farmacii, fie din magazine specializate („Plafar" – n.r.).
Cine îşi culege singur plantele sau îşi face rost de ele în stare proaspătă va utiliza, în locul dozelor recomandate pentru plantele uscate – o linguriţă cu vârf la o ceaşcă de ceai –, o cantitate de plante verzi cât se poate cuprinde între degetele unei singure mâini. Plantele, dacă sunt proaspete, au efecte mai puternice decât cele uscate.
Nu are importanţă nici dacă aveţi mâini mai mari şi veţi cuprinde între degete o cantitate mai mare de plante pentru un ceai. Ceea ce contează, ceea ce are valoare, este modul de preparare şi folosire.
Reţineţi, infuzia nu înseamnă să lăsi ceaiul să dea într-un clocot, ci să torni apă clocotită peste plante, altfel ele îşi vor pierde multe din substanţele vindecătoare – aşa-numitele **principii active** – pe care le conţin.
Băile de plante trebuie făcute în încăperi încălzite, fără curent, iar apa să fie cât mai fierbinte, ca organismul să transpire din abundenţă. Numai aşa efectul lor va fi puternic, iar rezultatul va fi cel scontat.

Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor

Din păcate, deşi mai toţi dintre noi ne îmbolnăvim, suferim sau avem o afecţiune cronică ce ne amăreşte zilele, e suficient să avem o perioadă de timp mai bună, când suntem sănătoşi, şi zicem, cu inconştienţă, în sinea noastră: „Am rezistat!"
Este o greşeală imensă, ce ne poate costa scump. Organismul este dotat, de la naştere, cu un sistem natural de apărare împotriva îmbolnăvirilor, sistemul imunitar. Numai că nici acest sistem nu poate apăra un organism slăbit, suprasolicitat, nealimentat cum trebuie, stresat în permanenţă, nedormit şi extenuat!
Acei dintre noi care-şi închipuie că au o „sănătate de fier", şi-o vor avea astfel până la sfârşitul vieţii, fără să-şi îngrijească şi să-şi protejeze organismul de toate agresiunile, de orice natură, se înşeală amarnic şi-şi riscă propria lor existenţă!
Sănătatea este un dar minunat, dar ca s-o menţinem trebuie să ne călim organismul, să ducem o viaţă cumpătată, să nu facem excese, să profităm de darurile naturii, nu să ne batem joc de ele!
S-ar putea ca toate cele de mai sus să vi se pară exagerate, şi greu de realizat. Deci noi nu putem decât să vă dăm câteva sfaturi. Iar dumneavoastră veţi hotărî dacă sănătatea este sau nu cea mai de preţ avuţie a omului!

Călirea organismului

Deosebit de importante pentru sănătate sunt „băile" de lumină, aer şi apă.
Cu ajutorul lor, organismul se căleşte şi devine mai puţin vulnerabil faţă de toate îmbolnăvirile posibile.
O pondere majoră revine apei reci, cea care stimulează activitatea inimii şi a sistemului circulator; ea are efect benefic asupra circulaţiei sângelui, în special în vasele superficiale. Trebuie respectate însă câteva reguli:
a) Corpul trebuie să fie cald înainte de a se folosi apa rece. De aceea, dimineaţa, spălaţi-vă imediat ce-aţi ieşit din căldura patului. Seara este

bine să te încălzeşti făcând o plimbare sau o şedinţă de gimnastică adecvată;
b) Camera de baie trebuie să fie bine încălzită. Geamul (dacă există) va sta închis pentru a nu se produce curent. După aplicarea apei reci, corpul trebuie rapid încălzit, pentru a-şi recăpăta temperatura normală. Ideal este să poţi trece într-un pat preîncălzit;
c) Şi utilizarea modalităţilor de călire trebuie făcută fără exagerare, deoarece corpul se va obişnui cu aceste stimulente şi nu va mai reacţiona corespunzător.
Deci, este bine să alternaţi permanent procedeele şi să le aplicaţi de la caz la caz.
Pentru prevenirea îmbolnăvirilor există o regulă fundamentală: mult aer curat!

Baia braţelor

Vom cufunda ambele braţe într-un lavoar plin cu apă rece, care să ne ajungă, dacă îndoim coatele, până la umeri. La cufundare, vom număra rar, de la 20 la 30, apoi vom scoate braţele din apă, le vom scutura fără să ne ştergem şi le vom pendula până când se usucă. Vom îmbrăca apoi repede pijamaua şi ne vom băga iar în pat.
Senzaţia de prospeţime pe care o resimţim se transmite inimii, pentru care apa rece este un reconfortant. Făcând acest lucru zilnic, nu se realizează doar o călire a corpului, ci vom avea şi somnul liniştit, profund.

Spălările cu apă rece

Aceste spălări, începute dimineaţa şi apoi aplicate încă o dată seara, înainte de culcare, constituie baza călirii organismului nostru.
Se creează astfel un sistem de protecţie sigur faţă de răceli, faţă de schimbările meteorologice şi posibilele stări gripale.
Spălările cu apă rece trebuie făcute cu o cârpă sau cu un burete, începând de jos, de la piciorul drept, după care urmează, la rând, stângul, abdomenul, braţele, spatele şi, în mod special, zona inimii. Procedura de spălare cu apă rece trebuie să decurgă repede. Doar zona inimii poate fi masată de două-trei ori, prin mişcări circulare. Uscarea se face cu un prosop cât mai aspru, efectul fiind încălzirea plăcută şi rapidă a întregului corp. În acest mod, veţi avea mâinile şi picioarele calde, indiferent de anotimp, ceea ce va conferi un echilibru termic stabil organismului. Repetând procedeul şi seara, veţi avea un somn profund şi odihnitor.

Alergarea prin rouă

Cine dispune de o grădină, cu porţiuni de iarbă (peluze), este bine ca, mai ales în luna mai, să alerge desculţ prin iarba umezită de roua dimineţii. Luna mai este optimă pentru un atare exerciţiu, deoarece soarele, încălzind deja solul, transformările ce au loc în pământ influenţează benefic sănătatea prin acest contact direct, intim. Alergarea prin rouă stimulează atât circulaţia sangvină periferică, cât şi starea de bine a întregului organism. În timpul alergării, care durează 10-12 minute, ţinuta corpului va fi dreaptă, iar respiraţia profundă. Când veniţi în casă, spălaţi-vă cu apă călduţă pe picioare şi încălţaţi-vă cu nişte şosete mai groase. În afara faptului că întreg sistemul circulator este activat, posibilitatea ca să mai aveţi picioarele reci este exclusă, iar organismul vă va fi mult mai puţin expus răcelilor ocazionale.
Şi nu este puţin lucru faptul că, începând astfel ziua, în aer curat, scăldat în blânda căldură a razelor soarelui de dimineaţă, între dumneavoastră şi natură se înfiripă o legătură sfântă, am putea zice, de dumnezeiască puritate, apropiindu-vă sufleteşte de imensitatea cerurilor. Şi această legătură va dăinui peste ani, asigurându-vă un echilibru psihic, un tonus deosebit, ce nu vi-l veţi pierde niciodată.

Mersul prin zăpadă

Dimineaţa, îmbrăcat cât mai călduros, se aleargă desculţ prin zăpada proaspăt căzută. Acest lucru este recomandabil, în special, persoanelor deja suficient de călite şi care, în lunile de vară, au alergat desculţe prin rouă. Important este, mai ales, să alergi zdravăn, astfel încât să-ţi păstrezi intactă căldura corpului. Iniţial, nu trebuie să rămâi mai mult de un minut pe zăpadă, apoi poţi alerga până la trei minute, fără a depăşi însă această durată. În timpul alergărilor se respiră cu gura închisă, trăgând aerul pe nas, şi dându-l afară pe gură. Puritatea, prospeţimea acestui aer de iarnă au un efect reconfortant asupra întregului organism.
Reîntors în casă, faceţi o baie la picioare cu apă călduţă şi puneţi-vă nişte şosete groase.

Mersul pe loc în apă („călcatul apei")

Într-o apă, al cărei nivel trebuie să treacă de jumătatea gleznei, vom face paşi pe loc, scoţând, pe rând, fiecare picior, complet, din apă („pasul berzei", „călcatul apei").

Iarna vom utiliza cada, dar vara e bine să căutăm o apă curgătoare, curată, pentru o atare procedură.
Trebuie făcut zilnic exerciţiul, durata lui putând să fie şi numai de un minut. După baie nu vă ştergeţi pe picioare; trăgeţi-vă repede nişte ciorapi călduroşi.

Afecţiuni, suferinţe şi boli specifice femeilor (sau întâlnite mai frecvent la ele) şi tratamentul lor cu plante medicinale

În capitolul de faţă vom încerca să vă prezentăm marea majoritate a suferinţelor ce afectează în mod deosebit femeile.
Bineînţeles că există o categorie de boli ce nu se manifestă decât la sexul feminin: cele localizate la nivelul organelor genitale, externe şi interne, afecţiunile vezicii urinare, ale sânilor şi toată gama de tulburări creată de ciclul menstrual, sarcină, menopauză.
Dar există şi o serie de alte afecţiuni, pe care le fac şi bărbaţii şi copiii, dar care sunt mult mai frecvente la sexul feminin. Declanşarea lor preferenţială se pare că este legată de întreaga activitate hormonală specifică femeii, de particularităţile ei neuroendocrine, de potenţialul psihic-emoţional.
Am încercat să clasificăm toate aceste suferinţe, dezechilibre, maladii, în cinci categorii mari, în funcţie de specificul lor sau de grupele de organe pe care le afectează. În cadrul fiecărei categorii, inserarea şi descrierea bolilor este alfabetică, fiind urmată de tratamentul fitoterapeutic adecvat.
Iată care sunt cele cinci categorii:
A. Boli caracteristice
B. Suferinţe legate de ciclul menstrual
C. Afecţiuni ale sânilor
D. Îmbolnăviri ale organelor genitale
E. Maladii specifice vezicii urinare
O dovadă concretă a calităţilor terapeutice ale plantelor medicinale veţi găsi în capitolul următor, **Succese în vindecarea bolilor de femei cu ajutorul plantelor medicinale**.

A. Boli caracteristice

Amenoree

Oprirea, încetarea menstruaţiei, după ce, anterior, ciclurile menstruale au decurs cu regularitate, poate fi normală, fiziologică sau provocată, patologică. În timpul sarcinii, uneori în timpul alăptării, în mod compensator (în „interesul organismului" femeii, pentru a nu-l slăbi şi mai tare), în cursul unei boli lungi, ori foarte grave, chiar şi în convalescenţa ce urmează, în caz de subalimentaţie sau înfometare totală (inaniţie) după un şoc nervos puternic, la menopauză, în toate cazurile enumerate amenoreea este normală. În afecţiuni ale aparatului genital, apărute după radioterapie, în dereglări majore hormonale, amenoreea este patologică, anormală. Noi vă recomandăm o cură completă de muşeţel, în caz că, deşi aţi născut şi nu mai alăptaţi, deşi sunteţi sănătoasă, deşi mâncaţi bine, deşi, dacă aţi avut un şoc nervos v-aţi tratat şi nu există nici o urmare neplăcută, totuşi suferiţi de amenoree.

Ceai de muşeţel
Din flori proaspăt culese, pe timp însorit (sau uscate), opăriţi o linguriţă plină-ochi cu 250 grame de apă clocotită, lăsaţi ceaiul să infuzeze puţin şi strecuraţi-l. Beţi cam un litru pe zi, cald.

Baia generală cu muşeţel
Opăriţi patru pumni de flori de muşeţel, lăsaţi-le să tragă cam o jumătate de oră (le puneţi în doi litri de apă clocotită) şi strecuraţi infuzia. Florile puneţi-le într-un săculeţ curat de pânză, închis bine la gură. Totul se amestecă în apa de baie, pe care e bine s-o faceţi, cât mai fierbinte, seara. Apa să nu vă treacă de zona inimii, în camera de baie să fie cald, când ieşiţi din cadă îmbrăcaţi-vă direct cu un halat gros, puneţi-vă ciorapi groşi în picioare şi intraţi în pat. După ce transpiraţi bine, schimbaţi-vă cu o pijama groasă, călduroasă.

Comprese cu muşeţel
Turnaţi o cană de lapte în clocot peste o lingură vârfuită de muşeţel, lăsaţi totul să stea puţin, strecuraţi-l şi faceţi comprese calde care le puneţi pe regiunea pelviană. Deasupra puneţi o pânză uscată, încălzită. Când compresa s-a răcit, înmuiaţi-o din nou în laptele cu muşeţel, cald.

Pernă cu muşeţel
Faceţi un săculeţ, umpleţi-l cu flori, coaseţi-l la gură, încălziţi-l în cuptor sau pe sobă, şi ţineţi-l pe pântec, cât mai cald.

Anemie

Scăderea, sub valorile normale, fie a numărului de globule roşii, fie a cantităţii de hemoglobină din ele, fie a amândorura, este cunoscută sub numele de anemie. În funcţie de cauzele ce determină această micşorare, există mai multe tipuri de anemii. De exemplu, cloroza – culoarea verzuie a pielii, apărută la tinerele fete şi care e însoţită de o reducere a fierului în hematii, fenomen în general inexplicabil – este consecinţa unor regimuri de slăbit exagerate, ce coincid cu creşterea rapidă din perioada pubertăţii şi instalarea menstruaţiei. Existând această carenţă de fier, cloroza este considerată ca o formă aparte a anemiei feriprive – anemia prin lipsă de fier.
Există diverse cauze ce pot genera anemii: pierderi continue de sânge (hemoroizi, hemoragii, ulceraţii); carenţa în fier; lipsa de vitamină B_{12}; deficienţe în activitatea măduvei osoase; anomalii ereditare etc. Prin reducerea numărului de globule roşii este îngrădit transportul normal al oxigenului de către sânge, multe organe din corpul omenesc fiind puternic afectate de lipsa acestuia. Anemia se manifestă prin paloarea feţei, insomnie, irascibilitate, oboseală, accelerarea pulsului şi a respiraţiei. În cazul anemiei pernicioase apar şi tulburări ale sistemului nervos. Datorită degradării sângelui, la unele tipuri ale maladiei poate apărea icterul sau mărirea splinei.
Tratamentul depinde de forma bolii.
În cazul hemoragiilor acute, transfuzia de sânge este mijlocul cel mai indicat şi sigur. Atunci când pierderile de sânge durează o perioadă mai lungă de timp, trebuie înlăturată în primul rând cauza ce le-a generat. Deosebit de utilă este o alimentaţie bogată în fier şi vitamina C, constând din organe (inimă, rinichi), drojdie de bere, spanac, păsat, caise şi piersici uscate. La fel de importante sunt evitarea eforturilor fizice şi somnul prelungit, reconfortant.

Urzică
Prin faptul că urzica conţine substanţe ce contribuie la formarea hemoglobinei, este deosebit de utilă în terapia anemiilor. O linguriţă vârfuită cu frunze de urzici este suficientă pentru o ceaşcă de ceai; se opăreşte cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" circa o jumătate de minut, se strecoară, după care se bea cu înghiţituri mici. Se recomandă până la patru căni de ceai, zilnic.

Creţişoară
Se foloseşte o linguriţă plină-vârf cu creţişoară la o ceaşcă de ceai, se toarnă apă fierbinte peste ea şi se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară şi se beau, cu înghiţituri mici, până la trei căni de ceai pe zi.

Turiţă mare
Se ia tot o linguriţă plină-ochi din planta mărunţită, se opăreşte cu apă fierbinte şi se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară, apoi se consumă, zilnic, două căni de ceai.

Mic bitter suedez
Împreună cu ceaiurile menţionate se bea, zilnic, câte o linguriţă de bitter suedez, amestecând-o cu o jumătate de cană din ceaiul pe care îl foloşiţi în ziua respectivă. Iar jumătatea asta de cană se împarte şi ea în două porţii egale: una se bea înainte de micul dejun, iar cealaltă după.

Avort iminent, vezi **Prevenirea pierderii sarcinii**

Avort spontan, vezi **Prevenirea pierderii sarcinii**

Carenţa fierului, vezi **Lipsa fierului**

Expulzarea mai uşoară a placentei, vezi **Sarcină**

Flebită / Inflamaţia venelor

Este localizată în special la membrele inferioare şi se poate complica prin coagularea sângelui la nivelul porţiunii inflamate (tromboflebită). Apare în cursul unor infecţii sau dacă există varice.

Podbal
Se spală frunzele de podbal proaspăt culese şi se strivesc cu sucitorul de aluat pe o planşetă de bucătărie. Terciul obţinut se amestecă cu frişcă proaspătă, iar pasta rezultată se întinde, în strat subţire, pe venele inflamate. Zonele astfel unse se pansează cu o faşă curată.

Caşul popii
Într-o găleată de cinci litri de apă rece se pun la înmuiat două mâini pline de caşul popii şi se lasă 12 ore. Apoi, a doua zi, amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Cu lichidul acesta se fac băi, ce vor dura 20 de minute, la braţe şi la picioare.

Alifie de gălbenele
Un remediu bun împotriva inflamaţiilor venelor este alifia de gălbenele. Se încing, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se aşteaptă să se ridice spuma, se mestecă bine şi se ia tigaia de pe foc. Se pune un capac şi este lăsată să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin vasul, conţinutul se pasează printr-o pânză curată de in, se storc frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac.

Comprese cu mic bitter suedez
După ungerea zonei afectate cu alifie de gălbenele, porţiunea respectivă este tamponată şi acoperită cu o bucată de vată, suficient de mare, îmbibată în bitter suedez. Peste ea se mai pune un strat de vată uscată şi apoi o folie de plastic. Se fixează compresa cu o faşă curată şi se ţine maximum patru ore.

Fortifierea fibrelor uterine

Creţişoară
Se ia o lingură plină-ochi de plante şi se opăreşte cu 250 grame de apă clocotită, se lasă să stea puţin, se strecoară şi se beau, zilnic, începând din luna a III-a de sarcină, una-două căni de ceai.

Hemoragii după naştere, vezi **Metroragii post-partum**

Inflamaţia venelor, vezi **Flebită**

Lăuzie, vezi **Naştere**

Lipsa fierului / Carenţa fierului

Lipsa – carenţa – fierului în sânge apare fie ca urmare a unui regim alimentat dezechilibrat, fie datorită faptului că nu este bine absorbit, metabolismul nostru fiind deficitar, fie, în fine, pentru că organismul, deşi absoarbe suficient fier nu-l utilizează cum trebuie.

Urzică
Ceaiul pregătit din frunze proaspete de urzici ajută la creşterea cantităţii de fier din organism. Se opăreşte o mână de frunze proaspete cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut la infuzat, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Se vor consuma două până la trei căni de ceai, repartizate pe toată durata zilei.

Mâncărimi vaginale

Spălături vaginale cu infuzie de coada şoricelului
Se pun două linguriţe vârfuite de plante în 500 grame de apă proaspăt fiartă, se lasă să tragă, se strecoară şi se lasă să se răcească puţin. Cu infuzia călduţă se fac spălături, cu irigatorul şi canula vaginală, şi externe şi în interiorul vaginului.

Băi de şezut cu coada şoricelului
Se lasă la macerat, peste noapte, 100 grame de plante întregi, uscate, în patru litri de apă rece; a doua zi se încălzeşte maceratul, se strecoară şi se toarnă în apa din cadă. Rinichii bolnavei trebuie să fie acoperiţi de apa caldă. Baia durează 20 de minute. Când ieşiţi din cadă nu vă ştergeţi cu prosopul, ci îmbrăcaţi un halat gros de baie şi staţi aşa în pat, timp de o oră, ca să transpiraţi.

Menopauză / Climacteriu / Vârstă critică

Vârsta critică a femeii (climacteriul) se instalează, în mod normal, între cel de-al 45-lea şi cel de-al 50-lea an de viaţă. Ovulaţia regulată încetează treptat şi, odată cu ea, şi menstruaţia.
Deseori apar, chiar înainte de dispariţia menstruaţiei, perturbări specifice. Acestea se datorează încetării activităţii ovarelor, ceea ce are ca urmare absenţa hormonilor feminini estrogeni. Organismul trebuie să se obişnuiască, mai întâi, cu o atare situaţie. Femeile se plâng, la menopauză, de tulburări ale ritmului cardiac, hipertonie, tulburări de somn, de presiune a sângelui în cap, de indispoziţii care duc deseori la irascibilitate, descurajare, crize de lacrimi şi depresiuni nemotivate, bufeuri de căldură urmate de transpiraţii, ameţeli, cefalee. Toate sunt modificări ale stării de spirit datorate lipsei hormonilor, care însă, treptat, sunt depăşite. Vârsta critică este o cotitură importantă în viaţa unei femei. Recomandăm câteva plante din farmacia Domnului care vă vor ajuta să treceţi mai uşor prin această perioadă de tranziţie.

Creţişoară
Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte o linguriţă cu vârf de creţişoară cu o cană de apă clocotită, se lasă să tragă jumătate de minut, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la trei ceşti de ceai pe zi.

Traista ciobanului
În perioada vârstei critice se recomandă o cură regulată cu ceai de traista ciobanului. Timp de patru săptămâni veţi bea câte două ceaiuri, repartizate în mod egal de-a lungul unei zile. Pentru fiecare cană se opăreşte o linguriţă plină-ochi de plante mărunţite cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să infuzeze şi se strecoară. Se face apoi pauză de trei săptămâni, după care se începe din nou cura de patr săptămâni.

Vâsc
Se lasă la înmuiat, timp de 12 ore, într-o ceaşcă cu apă rece, o linguri cu vârf de vâsc. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Pe durat unei zile se pot bea până la trei căni de ceai. Este indicat a se păstr cantitatea zilnică într-un termos.

Coada şoricelului
Se opăreşte o linguriţă vârfuită de coada şoricelului cu o ceaşcă de ap clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea pe durata zilei, două până la trei căni de ceai astfel preparat.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Se recomandă, o dată pe săptămână, o baie de şezut cu coada şoricelulu Se lasă la înmuiat, timp de 12 ore, 100 grame de coada şoricelulu într-o găleată cu cinci litri de apă rece. Se încălzeşte apoi amestecu se strecoară şi se adaugă în apa din cadă. Durata băii este de 20 d minute. Când ieşim din apă nu ne vom şterge cu prosopul, ci vo îmbrăca un halat de prosop gros şi ne vom băga în pat, pentru transpira bine, timp de o oră.

Amestec de ceaiuri
Amestecul se prepară din 25 grame de flori de amică, 50 grame d rădăcini de valeriană (odolean), 25 grame lichen de Islanda, 25 gram de roiniţă, 25 grame de coada şoricelului şi 25 grame de salvie. Se o linguriţă plină-ochi din amestec, se opăreşte cu o ceaşcă de ap clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară şi se be cu înghiţituri mici, dimineaţa, pe stomacul gol.

Metroragii post-partum / Hemoragii după naşter

Vâsc
Ceaiul se face doar prin macerare la rece. Se pune o linguriţă pl nă-ochi de plante în 250 grame de apă rece, se lasă să stea o noap întreagă, dimineaţa se încălzeşte puţin şi se strecoară. Se beau două-t ceaiuri pe zi. Toată cantitatea se pregăteşte o dată şi se ţine într-u termos, pe care l-am clătit, în prealabil, cu apă fierbinte, ca să f cald.

Naşterea şi dificultăţile ei

Naşterea normală sau la termen este un proces fiziologic declanşat la finele celor nouă luni de sarcină, în urma căruia fătul este expulzat natural, fără complicaţii. Dar ea poate fi şi patologică (având complicaţii ce privesc atât copilul cât şi mama), poate fi prematură (înainte de termen, în lunile a VII-a, a VIII-a, a IX-a), spontană (aproape fără dureri, „cât ai clipi din ochi"), ori provocată (de durată, cu declanşarea contracţiilor şi a dilatării căilor de naştere medicamentos, ori prin aplicarea forcepsului sau prin cezariană), unică (un singur copil) sau multiplă (gemeni). Actul naşterii are patru perioade succesive: dilatarea căilor de naştere, expulzarea fătului, expulzarea placentei, primele ore ale **lăuziei**. Există câteva plante ce sunt deosebit de bune în dificultăţile ivite în timpul naşterii.

Drăgaică
Apreciată încă din vremuri străvechi, de femeile cu afecţiuni uterine, ea era utilizată într-un mod foarte interesant în timpul naşterii: tot patul femeii ce urma să nască era acoperit cu un strat de plante, pentru a-i uşura durerile. Şi se pare că uleiurile volatile degajate de drăgaică ajutau. Recomandăm, în caz de dureri foarte mari, să se bea ceaiuri călduţe, în reprize mici, două-trei înghiţituri, între contracţii. Se opăreşte o linguriţă vârfuită cu plante cu o cană de apă, se lasă să tragă un minut, se strecoară.

Mic bitter suedez
Utilizările lui sunt multiple. Naşterea va dura puţin, deci durerile lor vor fi mai mici, dilatarea se va face rapid, expulzia va fi uşurată, dacă, în ultimele 14 zile de sarcină, se ia, dimineaţa şi seara, o lingură de bitter. Placenta este expulzată fără dureri dacă se dă lăuzei, o dată la două ore, o linguriţă plină de bitter (bineînţeles, până este eliminată). Dacă apar dureri postnatale să i se dea mamei, trei zile la rând, dimineaţa, pe stomacul gol, o lingură plină de bitter în vin roşu, după o jumătate de oră să facă o plimbare scurtă, apoi să mănânce orice numai lapte nu. Dacă apar inflamaţii la venirea laptelui, ele sunt îndepărtate rapid prin aplicarea de comprese cu mic bitter suedez. Bitterul se ia diluat, în ceai de plante sau apă (dacă nu există alte indicaţii), o lingură la o jumătate de cană sau o linguriţă într-un sfert de ceaşcă. Este bine să fie luat înainte şi după mese, jumătate-jumătate. Compresa se face dintr-o bucată de vată, de celuloză sau o cârpă de in curată, mărimea ei este în funcţie de zona pe care trebuie să o acopere, pe ea se picură foarte puţin bitter şi se lasă pe locul bolnav, ca să aibă efect, între două şi patru ore. Dacă e bine suportată poate fi ţinută şi o noapte întreagă. Este obligatoriu însă ca, înainte, locul să fie uns cu alifie de gălbenele.

Alifie de gălbenele
Se încing 500 grame de untură curată de porc, se pun în ea când sfârâi patru mâini pline de gălbenele (flori, frunze şi tulpini) tăiate mărunt, s amestecă bine şi după ce totul a făcut spumă, se ia vasul de pe fo se acoperă şi se lasă să se răcească până a doua zi. Dimineaţa s încălzeşte puţin conţinutul ca să curgă uşor, se trece printr-o pânză sa tifon curat, se storc bine plantele rămase în pânză şi alifia se pune î borcane curate, închise ermetic.

Prevenirea generală a bolilor de femei

Organismul femeii are o activitate hormonală deosebit de complexă dublată de o componentă psihică particulară specifică „sexului frumos" fapt ce generează, de multe ori, o sensibilitate mult mai mare faţă d îmbolnăviri, de factorii externi, de stres. Ceaiurile de mai jos aduc u echilibru, un plus de sănătate, naturale.

Creţişoară
Planta este cunoscută de foarte mult timp pentru puterile ei tămăduitoar în multe boli specifice femeilor. De aceea este bine să fie folosit preventiv. Se pune o linguriţă plină-ochi de plante într-o cană cu ap clocotită, se lasă o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata une zile se beau două până la patru ceşti de ceai.

Urzică moartă
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de urzică moartă, albă sau galbenă, c o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi s strecoară. Pe durata unei zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, dou ceşti de ceai.

Prevenirea pierderii sarcinii (a avortului spontan sau iminent)

Trebuie făcută o deosebire între avortul spontan, dar accidental şi, î general, izolat, şi avorturile iminente, succesive sau repetate, ce pu numeroase probleme, în special legate de prevenirea, evoluţia şi trata mentul lor.
Spre deosebire de cel provocat, avortul spontan este, dacă se poate spun aşa, un fel de naştere normală, dar la o vârstă anormală a embrionulu sau fătului. El decurge de obicei fără probleme, hemoragia, infecţia sa alte accidente legate de pierderea sarcinii fiind foarte rare.
Semnele ce indică existenţa pericolului de a pierde sarcina sunt: mic sângerări, uneori aproape nebăgate în seamă, fără dureri, sângele fiin roşu sau negru, şi care se repetă; dureri sub formă de crampe uşoar ori dureri în zona şalelor (lombară); contracţii repetate ce anunţă, d

obicei, începutul avortului; iar când sângerarea este abundentă, frecvenţa şi intensitatea durerilor crescută, avortul s-a produs.
Femeile gravide, ce au pierdut deja o sarcină, ori au primele două categorii de simptome, este bine să utilizeze ceaiurile de mai jos. În momentul când încep să se declanşeze contracţiile, tratamentele pe care vi le recomandăm pot fi inutile.

Creţişoară
Pentru a preveni pierderea sarcinii, femeia gravidă ar trebui să bea, după luna a treia, ceai de creţişoară. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de plante cu o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat o jumătate de minut şi se strecoară. Se vor bea zilnic patru ceşti de ceai.

Fag
Lăstarii tineri de fag au o acţiune benefică, de prevenire a avortului, dacă sunt folosiţi o perioadă mai îndelungată. Se fierbe o mână de vârfuri de frunze tinere, proaspăt culese, într-o jumătate de litru de lapte. În fiertura strecurată se amestecă un gălbenuş de ou şi compoziţia se leagă cu un sos de făină, astfel încât se obţine o supă. Timp de câteva săptămâni sau, fără nici o reţinere, chiar şi câteva luni, se poate mânca o porţie de supă la cină.

Cimbru
Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte o linguriţă cu vârf de cimbru cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să tragă, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, câte două căni pe zi.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă creţişoară şi coada şoricelului în cantităţi egale. Se opăreşte o linguriţă vârfuită din acest amestec de plante cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să stea şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni pe zi.

Primenirea sângelui / Regenerarea sângelui

Majoritatea suferinţelor noastre se datoresc şi faptului că în sânge se acumulează cantităţi mari de substanţe acide, impurităţi, reziduuri, iar el nu le poate „topi"! O cură cu două-trei ceaiuri, aşa cum vă recomandăm, face minuni. În plus, globulele îmbătrânite vor fi înlocuite cu altele noi, abia formate, tinere, curate, ceea ce e foarte important pentru sănătate.

Urzică
Uneori subestimată în privinţa puterilor ei tămăduitoare, urzica ajută nu numai la curăţirea sângelui, dar şi la regenerarea lui. Infuzia se pregăteşte opărind, pentru fiecare ceaşcă de ceai, o linguriţă cu vârf de urzici cu apă clocotită. După ce a stat o jumătate de minut se strecoară şi se bea, cu înghiţituri mici. Se vor consuma până la patru căni de ceai pe zi.

Coada şoricelului
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de coada şoricelului cu o cană de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut şi se strecoară. Ceaiul se bea, cu înghiţituri mici, câte trei ceşti pe zi, repartizate pe toată durata zilei.

Rostopască
Se pune o linguriţă rasă de rostopască într-o cană cu apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară. De-a lungul zilei se beau până la trei ceşti de ceai.

Cicoare
Pentru o ceaşcă cu ceai se opăreşte o linguriţă plină-ochi de cicoare cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, apoi se strecoară. Se bea, dimineaţa, o cană de ceai.

Regenerarea sângelui, vezi **Primenirea sângelui**

Sarcină

Este perioada din viaţa femeii în al cărei uter se dezvoltă produsul de concepţie, din momentul fecundaţiei până la naştere. Ea durează circa 280 de zile, dar pentru a şti exact când o să naşteţi vă oferim o metodă foarte simplă de calcul: dacă prima zi a ultimei menstre a fost 23 noiembrie + 7 zile = 30 noiembrie – 3 luni = 1 august – aceasta este data la care trebuie să naşteţi. În timpul sarcinii se disting trei etape: 1) mama are ameţeli, greţuri, repulsie faţă de unele alimente sau dorinţă vie faţă de altele; dispare menstruaţia; 2) începe să se echilibreze nervos, şi e posibil să-i apară striuri roşietice pe abdomen; 3) apar tulburări circulatorii şi de excreţie, se simt mişcările fătului, se mişcă din ce în ce mai greoi. Dar este posibil, şi nu de multe ori se întâmplă aşa, ca sarcina să creeze multe necazuri femeii. Toate modificările enumerate mai sus pot fi intense, creând o sarcină „greu de dus" sau mama poate să aibă ea însăşi o serie de suferinţe cronice – tulburări hepato-biliare, gastrice, digestie leneşă, dezechilibre cardio-vasculare, afecţiuni ale nervilor sau de natură psihică –, care se pot accentua şi devin din ce în ce mai greu de suportat, femeia gravidă având aşa-numita sarcină toxică. Iată câteva ceaiuri ce vă vor ajuta să treceţi mai uşor peste toate acestea.

Coada şoricelului
Dacă aveţi ameţeli şi greţuri beţi câte o cană de ceai pe zi, opărind o

linguriţă plină-ochi cu planta bine mărunţită, lăsând-o să infuzeze un minut şi strecurând apoi infuzia.

Mic bitter suedez
Încercaţi, dimineaţa şi seara, să luaţi, diluată într-un păhărel de apă, o linguriţă de bitter, dacă aveţi vărsături permanente.

Gălbenele, păpădie, pătlagină îngustă, urzici
Oricare dintre plantele de mai sus, ori un amestec din ele, vă poate ajuta în caz de suferinţe hepato-biliare. Se face o infuzie dintr-o linguriţă plină-vârf opărită cu o cană de apă clocotită, se lasă puţin „să tragă", se strecoară şi se beau una-două căni pe zi.

Sunătoare
Se recomandă în cazul în care gravida este nervoasă, surescitată, are insomnii. Se opăreşte o linguriţă plină de sunătoare cu o cană de apă clocotită, se lasă puţin să tragă, se strecoară şi ceaiul se bea călduţ, seara, înainte de culcare.

Slăbiciune

Obligeană
Cauza scăderii anormale în greutate, deşi alimentaţia dumneavoastră este hrănitoare şi îndestulătoare, poate fi un dezechilibru al metabolismului. În acest caz, efectul rădăcinilor de obligeană are rezultate destul de promiţătoare. Dar şi persoanele deosebit de slabe, care au ajuns astfel din cauza lipsei hranei, ar trebui să bea ceai de rădăcini de obligenă. După ce au fost bine mărunţite, se pune o linguriţă rasă din ele într-o ceaşcă cu apă rece şi se lasă 12 ore. Se încălzeşte apoi amestecul, se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură, înainte sau după fiecare masă. Ceea ce reprezintă aproximativ şase înghiţituri pe durata unei zile: nu este permis să se bea mai mult de o cană de ceai pe zi! Întreaga cantitate necesară se va păstra într-un termos.

Baie generală cu obligeană
Se recomandă, suplimentar faţă de ceaşca zilnică de ceai din rădăcini de obligeană, ocazional, câte o baie completă cu aceeaşi plantă medicinală. Se pun 200 grame de rădăcini de obligeană la înmuiat în cinci litri de apă rece şi se lasă 12 ore. Se încălzeşte apoi, a doua zi, amestecul, se strecoară şi se adaugă la apa din cadă. Zona inimii persoanei suferinde trebuie să fie deasupra nivelului apei. Durata băii este de 20 de minute. Când ieşiţi din cadă îmbrăcaţi un halat gros de baie şi staţi în pat timp de o oră, ca să transpiraţi zdravăn.

Sterilitate

Sterilitatea femeii îmbracă, urmare a multiplelor cauze ce o generează, unul din următoarele aspecte clinice:
1 – Calea spermatozoidului către ovul este blocată;
2 – Nu există ovul disponibil pentru fecundare;
3 – Ovulul fecundat nu se poate instala în uter.
Cauzele sterilităţii sunt foarte diverse: malformaţii ale vaginului, obturarea orificiului uterin, incompatibilitatea cu sperma bărbatului, compoziţia chimică a lichidului seminal, deficienţe ale constituţiei anatomice a mucoasei uterine, miom (tumori benigne), obturarea trompelor ca urmare a avorturilor, sarcinilor extrauterine, a bolilor venerice, a tuberculozei, precum şi perturbaţii în dezvoltarea ovulului prin secreţia defectuoasă a hormonilor sexuali primari şi secundari.

Vâsc
Femeile, a căror dorinţă de-a avea un copil nu le-a fost împlinită, ar trebui să ia zilnic 25 de picături de suc de vâsc, dimineaţa, pe stomacul gol şi seara, înainte de culcare. Picături de vâsc se găsesc în farmacii şi magazine specializate în vânzarea plantelor medicinale. Dacă doriţi să preparaţi dumneavoastră personal picăturile, va trebui să luaţi vâsc proaspăt cules, să-l spălaţi bine, să-i aruncaţi bobiţele (fructele) şi să-l presaţi, încă umed, într-un storcător de fructe. Sucul proaspăt poate înlătura sterilitatea femeii!

Tulburări hormonale

Echilibrul hormonal este foarte important în viaţa femeii. Menstruaţia, sarcina, viaţa sexuală, naşterile, avorturile, toate riscă să tulbure sistemul endocrin.
Cura de vâsc, ca „regim de întreţinere" a activităţii hormonale normale, este foarte eficientă.

Vâsc
Se lasă la înmuiat, într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore, o linguriţă plină cu vâsc. Apoi maceratul se încălzeşte şi se strecoară. Se vor bea două căni pe zi, una dimineaţa şi una seara. Este practic să păstrăm ceaiul pentru o zi întreagă într-un termos.

Varice

Sunt dilataţii patologice, permanente, ale venelor, datorate unei proaste circulaţii de întoarcere a sângelui sau apar ca urmare a flebitelor – acestea fiind foarte frecvente la femeile obeze, ori la cele ce sunt în perioada de climacteriu (la menopauză). Mai pot apărea varice şi în

perioada de sarcină, în cazul unei tumori benigne cu evoluţie rapidă, situată la nivelul organelor genitale, dar ele regresează rapid odată cu naşterea sau după operarea tumorii, deoarece compresiunea suportată de venele membrului inferior – generată de creşterea progresivă a fătului în uter, ori de mărirea volumului tumorii – dispare.

Baie de şezut cu tătăneasă
Se lasă la înmuiat (macerat) 200 grame de frunze (proaspete sau uscate), timp de 12 ore, în cinci litri de apă rece. A doua zi, totul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în apa de baie. În cadă trebuie să fie o cantitate de apă suficientă pentru a acoperi rinichii persoanei suferinde. Durata băii este de 20 de minute. La ieşirea din apă nu vă ştergeţi cu prosopul, ci îmbrăcaţi halatul de baie şi staţi în pat, la căldură, pentru a transpira bine timp de o oră.

Alifie de turiţă mare
Se încălzesc, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc. Se presară, în untura încinsă, două mâini pline de turiţă mare (frunze, flori şi tulpini, tăiate mărunt), se lasă să se ridice spuma, se amestecă şi se ia de pe foc. Tigaia acoperită se lasă peste noapte să se răcească. În ziua următoare, amestecul se mai încălzeşte o dată şi se strecoară printr-o pânză de in curată; se storc resturile de plantă, iar alifia astfel obţinută se păstrează în recipiente cu capac. Resturile de plante (frunzele, florile şi tulpinile rămase în săculeţul de pânză) pot fi folosite imediat drept cataplasme de pus direct pe varice. Zonele afectate de varice se vor unge zilnic cu un strat gros de alifie.

Alifie de gălbenele
Alifia de gălbenele este, întocmai ca şi cea de turiţă mare, deosebit de eficace în tratamentul varicelor.
Se încălzesc, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc. Se presară, în untura încinsă, două mâini pline de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să facă spumă, se amestecă bine, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi o lăsăm să se răcească peste noapte. În ziua următoare vasul se încălzeşte puţin, apoi conţinutul se trece printr-o pânză de in curată. Frunzele, florile şi tulpinile se storc. Alifia astfel obţinută se pune în recipiente închise cu capac. Cu resturile de plante stoarse se pot face, de asemenea, cataplasme. Alifia de gălbenele se va întinde, într-un strat gros, pe o faşă de in care se înfăşoară în jurul zonei afectate de varice. Faşa se va schimba zilnic.

Comprese cu urzică moartă
Un alt leac din grădina Domnului împotriva varicelor dureroase sunt împachetările gambelor cu fiertură (decoct) de urzică moartă, albă sau galbenă. Se opăresc trei linguriţe pline-ochi de urzică moartă cu o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă să tragă jumătate de minut. Cu decoctul astfel pregătit se umezesc compresele care se aşează, calde, în jurul gambelor. Cel mai bun mijloc este însă prevenirea, şi aceasta încă din anii tinereţii: limitarea fumatului, multă mişcare, gimnastică a picioarelor, încălţăminte sănătoasă.

B. Suferinţe legate de ciclul menstrual

Ameţeală

În cazul ameţelilor este vorba nu de o boală, ci de un simptom care semnalează existenţa unor tulburări în organism. În situaţiile mai grave apar şi greţuri, scântei în faţa ochilor, transpiraţii şi chiar leşinuri. Asemenea crize de ameţeală pot să dureze de la câteva secunde până la câteva zile. Ele pot fi de la început puternice sau pot creşte treptat în intensitate. Există cauze banale care le declanşează, cum ar fi o cădere de tensiune arterială, ridicarea prea rapidă din pat direct în picioare, un efort prelungit; dar pot să fie datorate şi unor boli dintre cele mai serioase. Tulburările de irigaţie a creierului, migrenele, menstruaţia dureroasă, abundentă, menopauza, arterioscleroza, apărute la vârste mai înaintate, pot, de asemenea, să genereze ameţeli. Fără a avea consecinţe grave şi fără a fi semnele unei îmbolnăviri, senzaţiile de ameţeală apărute în cazul unor călătorii cu maşina, avionul, vaporul, ori în timpul ascensiunilor montane sau a urcării în edificii foarte înalte, pe scări exterioare, sunt urmarea aşa-numitei „boli de înălţime". Cine suferă de hipotensiune arterială trebuie să-şi rezerve timp mai îndelungat până să se ridice din pat. Ceaiul sau cafeaua poate face, în asemenea situaţii, adevărate minuni. Şi migrena pierde din intensitate dacă folosim atare remedii. Foarte bun este şi un duş rece. Cine doreşte să scape rapid de starea de ameţeală este bine să se culce în poziţie orizontală şi să ţină picioarele ridicate la verticală (rezemate de un perete, ori puse pe nişte perne, dacă nu poate să facă o astfel de „gimnastică" fără de ajutor!). Cine a învăţat, poate să rezolve situaţia şi prin training autogen.

Leurdă
Se culeg, primăvara, frunze proaspete de leurdă, se spală şi se consumă crude, tăiate mărunt. Tot din ele se poate pregăti şi o salată. De asemenea, le mai puteţi adăuga la mâncărurile de spanac sau faceţi din ele un pireu.

Esenţă de leurdă
Pentru a beneficia de puterea tămăduitoare a leurdei pe toată durata anului – prin uscare frunzele îşi pierd mare parte din principiile active

– se pregăteşte o esenţă. Se umple o sticlă cu frunze sau cu bulbi de leurdă tăiaţi mărunt, se toarnă peste ele alcool alb sau rachiu de casă 38-40% şi se lasă sticla să stea, cel puţin două săptămâni, la căldură. Din esenţă se vor lua de patru ori câte 10 până la 15 picături pe zi, diluate cu puţină apă.

Ventrilică
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de ventrilică cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut să tragă şi se strecoară. Seara, înainte de culcare, se bea, cu înghiţituri mici, o cană de ceai.

Vâsc
Se lasă la înmuiat într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore, o linguriţă plină de vâsc. După aceea amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, trei căni de ceai pe zi. Se recomandă păstrarea cantităţii zilnice într-un termos.

Coada şoricelului
Se opăreşte o linguriţă vârfuită de coada şoricelului cu o cană de apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două ceşti de ceai pe zi, cât mai fierbinte cu putinţă.

Păducel
Se face un amestec în părţi egale de flori şi frunze de păducel şi, într-o cană cu apă clocotită, se pune o linguriţă plină-plină din amestec. Se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata unei zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două ceşti de ceai.

Esenţă de păducel
Într-o sticlă se introduc cantităţi egale de flori şi fructe de păducel, proaspăt culese şi peste ele se toarnă alcool alb sau rachiu de casă, 38- 40%. Sticla trebuie să stea cel puţin două săptămâni la căldură. Din esenţa astfel preparată se vor lua, zilnic, patru până la zece picături.

Mic bitter suedez
La îndepărtarea senzaţiei de ameţeală ajută şi bitterul suedez, folosit atât extern cât şi intern. Se vor lua, zilnic, trei linguriţe de bitter diluate cu puţin ceai sau apă. Ca uz extern, poate fi de ajuns şi numai mirosirea, din când în când, a unui flaconaş destupat, în care este bitter. De asemenea, se poate turna puţin bitter într-o linguriţă, aspirând apoi picăturile, încet-încet, pe nas. Se poate umezi o bucată de pânză cu mic bitter suedez, diluat cu puţină apă, pe care o aplicăm, în chip de compresă, pe frunte. Mai ajută şi un uşor masaj al creştetului capului cu pânza umezită.

Reţetă de casă
Se umezeşte un prosop flauşat, mic, cu apă rece – astfel încât să fie umed, fără să se scurgă apă din el – şi se ţine peste noapte pe zona inimii. Deasupra se pune o folie de plastic şi apoi un prosop uscat, pentru păstrarea căldurii.

Anxietate, vezi **Nelinişte**

Cefalee, vezi **Dureri de cap**

Clorozã

Este o formă de anemie specifică tinerelor fete, datorată unui regim igienico-dietetic defectuos, care coincide cu creşterea rapidă din perioada de pubertate şi instalarea menstruaţiei. Se caracterizează prin scăderea pronunţată a fierului din globulele roşii şi culoarea palidă, verzuie, clorotica, a pielii.

Esenţă de pedicuţă
Se găseşte gata preparată în farmacii. Se vor lua, zilnic, câte 10 picături diluate în puţină apă.

Urzică
Datorită puterilor ei de regenerare a sângelui, planta vindecă cloroza. Pentru o cană de ceai se opăreşte o linguriţă vârfuită de urzică cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la patru ceşti de ceai pe zi.

Creţişoară
Se pune o linguriţă plină-vârf într-o cană cu apă fiartă, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară. Pe durata întregii zile se beau până la trei ceşti de ceai.

Obligeană
Într-o ceaşcă, se lasă la macerat, în apă rece, timp de 12 ore, o linguriţă rasă de rădăcină de obligeană. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Pe durata zilei se beau şase înghiţituri, ceea ce corespunde unei căni de ceai. Recomandăm păstrarea ceaiului într-un termos.

Drăgaică
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de drăgaică cu o ceaşcă de apă clocotită,

se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară şi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai pe zi.

Crampe menstrale

Cimbru
Se pune o linguriţă plină de plante într-o cană (250 grame) cu apă proaspăt fiartă, se lasă să infuzeze preţ de un minut şi se strecoară. Se beau două ceşti de ceai zilnic.

Pernă cu cimbru
Se umple un pui mic de pernă cu flori uscate, se coase gura pernei, se încălzeşte în cuptorul încins (fără foc), seara, înainte de culcare şi se pune pe bazin. Se lasă toată noaptea.

Depresiune

Este o tulburare a vieţii psihice, ce afectează în special starea de spirit, persoanele respective fiind triste, îndurerate, morocănoase, neatente, distrate. Asemenea stări, apărute în unele cazuri după naştere sau la menopauză, considerate a fi foarte greu de tratat, se pot vindeca foarte uşor cu plantele de mai jos.

Sunătoare
O linguriţă plină-vârf de sunătoare se opăreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai zilnic.

Baie de şezut cu sunătoare
Se lasă la înmuiat, timp de 12 ore, în apă rece, o găleată plină cu sunătoare proaspătă, verde – se folosesc frunzele, florile şi tulpinile. Apoi, a doua zi, amestecul se încălzeşte până la fierbere şi se toarnă în baie. Cantitatea de apă din cadă trebuie astfel potrivită încât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. După baie nu vă ştergeţi cu prosopul, ci îmbrăcaţi un halat de baie şi staţi în pat o oră ca să transpiraţi zdravăn. Se recomandă săptămânal o baie de şezut şi, în celelalte zile, câte o baie de sunătoare la picioare.

Baie generală cu cimbru
Se umple o găleată de şase-opt litri cu plante verzi de cimbru sau se pun în ea 200 grame de cimbru uscat. Se adaugă apă rece până când vasul se umple şi se lasă plantele să se înmoaie timp de 12 ore. Apoi, a doua zi, amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în baie. Cantitatea de apă din cadă va fi astfel potrivită încât inima bolnavei să rămână deasupra apei. Durata băii este de 20 de minute. După baie se va îmbrăca un halat gros, pluşat şi se va sta în pat încă o oră, pentru a transpira din plin.

Cicoare
O linguriţă plină-vârf de rădăcină de cicoare se lasă la înmuiat, tip de 12 ore, într-o ceaşcă cu apă rece. Apoi se încălzeşte amestecul şi se strecoară. Pe durata unei zile se vor bea două căni de ceai. Este practic să se păstreze întreaga cantitate zilnică într-un termos.

Baie de şezut cu coada calului
100 grame de coada calului uscată – cea mai adecvată pentru uz extern este coada calului mare – se lasă la macerat în apă rece timp de 12 ore. Apoi, a doua zi, se încălzeşte amestecul până la fierbere şi se toarnă în cadă. Cantitatea de apă din cadă va fi potrivită astfel încât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Nu ne vom şterge cu prosopul după ce ieşim din apă, ci vom îmbrăca un halat de baie gros şi vom sta în pat încă o oră, pentru ca să transpirăm zdravăn.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă, în părţi egale, coada şoricelului, coada calului şi urzică; apoi, pentru o ceaşcă de ceai, se opăreşte o linguriţă cu vârf din acest amestec cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se va bea, cu înghiţituri mici, dimineaţa şi seara, câte o cană de ceai.

Mic bitter suedez
Se amestecă o lingură de bitter suedez într-o jumătate de cană cu ceai de plante. Cantitatea se împarte în două porţii egale ce se beau cu o jumătate de oră înainte şi după fiecare masă, ceea ce înseamnă trei linguri de mic bitter zilnic.

Dureri de cap / Cefalee

Durerile de cap pot avea mai multe cauze. Aproape fiecare dintre noi suferă, din când în când, de cefalee, mulţi însă sunt afectaţi permanent de ele. Cauzele apariţiei lor sunt multiple, iar în cartea deja apărută, **Durerea de cap şi migrenele**, veţi găsi informaţii complete. În cazul de faţă, cauza este undeva în cadrul tulburărilor ciclului menstrual, în pubertate sau la menopauză. Este vorba de o cefalee pasageră, ce însoţeşte sau precede ciclul, persistă la menopauză, poate deveni rebelă sau chiar permanentă.

Se opăreşte o linguriţă plină-vârf de urzici cu 250 grame de apă, se lasă o jumătate de minut să stea, se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură. Este recomandabil să păstraţi raţia pentru o zi întreagă într- un termos. Se pot bea fără grijă până la doi litri de ceai de urzici.

Coada şoricelului
Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte o linguriţă cu vârf de coada şoricelului cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două căni zilnic.

Ciuboţica cucului
Vârfurile proaspete sau uscate ale florii (o linguriţă plină-ochi la o ceaşcă de ceai) se opăresc cu apă clocotită şi se lasă să infuzeze o jumătate de minut, până când ceaiul capătă o culoare uşor aurie. Pe durata unei zile întregi se vor bea, înghiţitură cu înghiţitură, până la trei căni.

Păducel
La o cană de apă clocotită se pune o linguriţă cu vârf de frunze şi flori, bine mărunţite şi amestecate, se lasă o jumătate de minut la infuzat şi se strecoară. Pe durata întregii zile se beau două ceşti de ceai.

Esenţă de păducel
Florile şi fructele proaspăt culese se introduc, în cantităţi egale, într-o sticlă, care se umple apoi cu alcool rafinat sau rachiu de casă, 38-40%. Sticla trebuie să stea cel puţin două săptămâni la căldură. Din esenţa astfel obţinută se vor lua, zilnic, câte patru până la zece picături.

Mic bitter suedez
La dureri de cap puternice se va lua bitter de două-trei ori pe zi, împreună cu un ceai de plante. Se diluează o lingură de bitter suedez în 125 grame de ceai. Acţiunea cea mai eficientă se obţine dacă se bea acest amestec cu o jumătate de oră înainte şi după masă, respectiv, câte un sfert de ceaşcă înainte şi după masă.

Reţetă de casă
Se udă un prosop flauşat, mic, cu apă rece – să fie umed dar bine stors, fără să curgă apă din el – şi se aşează pe zona inimii, lăsând compresa pe tot timpul nopţii. Peste el se pune o folie de plastic, apoi un prosop uscat, ca să păstreze căldura.

Comprese cu mic bitter suedez
Se ung tâmplele şi fruntea cu alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul din bitter să nu usuce prea tare pielea. Se umezeşte apoi o bucată de

capului. Compresa se fixează cu o faşă sau cu o pânză de in şi se lasă să acţioneze două până la trei ore.

Dureri menstruale

Urzică moartă galbenă
O linguriţă vârfuită cu plante se opăreşte cu 500 grame de apă clocotită, se lasă să stea puţin şi se strecoară. Se bea toată cantitatea, în porţii mici, de-a lungul întregii zile.

Greaţă

Este un rău resimţit „de la stomac până în gât" şi al cărui reflex imediat este nevoia de a voma.
Are multe cauze, printre care şi unele dureri, cum sunt cele menstruale. Ea poate fi şi unul din semnele prevestitoare ce anunţă un atac de migrenă, deci va fi prezentă când această boală se manifestă la pubertate sau la menopauză.

Coada şoricelului
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două căni de ceai pe zi.

Păducel
Facem un amestec de frunze şi flori de păducel (în părţi egale), punem o linguriţă plină-ochi din amestec în cana cu apă ce abia a dat în clocot, lăsăm totul la infuzat o jumătate de minut şi apoi strecurăm. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, pe durata unei zile, două ceşti de ceai.

Esenţă de păducel
Se iau flori şi fructe de păducel, proaspăt culese, şi se introduc, în cantităţi egale, într-o sticlă; peste ele se toarnă alcool rafinat sau rachiu de casă 38-40%. Sticla trebuie să stea cel puţin două săptămâni la căldură. Se vor lua, zilnic, patru până la zece picături de esenţă.

Mic bitter suedez
În cana de ceai din plante pe care o beţi puteţi pune până la trei linguriţe de bitter suedez, acesta fiind cunoscut din vechime ca remediu excelent împotriva ameţelilor şi a greţii.

Hipertensiune arterială

În hipertensiunea arterială permanentă, stabilizată, sângele este pompat prea puternic în corp. De aceea se pot produce leziuni ale inimii, ale vaselor sangvine sau ale organelor. Întrucât însă organismul tinde la început să compenseze creşterile de tensiune, afecţiunea propriu-zisă se instalează treptat... Majoritatea celor în cauză nu remarcă la început nimic. Cu timpul însă apar dureri de cap şi scăderea randamentului în muncă, dezechilibru cu senzaţia de beţie, pierderi de memorie, astenie, tulburări oculare, furnicături la extremităţi. Bolnavii se plâng de palpitaţii, nu pot dormi şi uneori sunt surprinşi de insuficienţe respiratorii. Numai în puţine cazuri, cauza apariţiei hipertensiunii arteriale este îmbolnăvirea cronică a unui organ, cum ar fi, de exemplu, rinichiul. În cazul instalării certe a hipertensiunii va trebui să renunţaţi la cafea şi nicotină. Utilizaţi în alimentaţie cât mai puţină grăsime şi sare. Evitaţi eforturile fizice intense.

Esenţă de păducel
Florile şi fructele proaspăt culese se introduc, în cantităţi egale, într-o sticlă, care se umple apoi cu alcool rafinat sau rachiu de casă, 38-40%. Sticla trebuie să stea cel puţin două săptămâni la căldură. Din esenţa astfel obţinută se vor lua, zilnic, câte patru până la zece picături.

Vâsc
Este o plantă medicinală minunată pentru toate afecţiunile cardiovasculare. Puterea sa tămăduitoare intervine reglând tensiunea atât în caz de hipertensiune, cât şi hipotensiune. Se pune la înmuiat, într-o ceaşcă de apă rece, o linguriţă plină-ochi de vâsc şi se lasă 12 ore la macerat. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mic. Se vor consuma trei căni de ceai pe zi. Recomandăm păstrarea cantităţii zilnice într-un termos.

Isterie

În tulburările grave hormonale, în dereglări majore de ciclu menstrual, cu multe implicaţii socio-familiale, pot apărea tuburări de comportament pasagere ce se înscriu în aria manifetărilor isterice. Dar nu este vorba de nevroza isterică propriu-zisă, foarte gravă şi, e adevărat, destul de frecventă la femei. Mai mult s-ar putea vorbi, şi poate că ar fi şi mai exact, de o „stare de isterizare", datorită dezechilibrelor apărute în ciclul menstrual, manifestată prin reacţii comportamentale extreme, inhibiţii sexuale, crize de agitaţie, spasme musculare pasagere, eventual chiar apariţia unui dezechilibru caracterial isteroid.

Sunătoare
Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte, cu apă clocotită, o linguriţă cu vârf de sunătoare, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se beau înghiţitură cu înghiţitură, două căni zilnic.

Baie de şezut cu sunătoare
100 grame de sunătoare se lasă la înmuiat, într-o găleată cu cinci litri de apă rece, timp de 12 ore. Apoi, a doua zi, amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în apa de baie, care trebuie astfel potrivită încât să acopere rinichii persoanei suferinde. Durata băii este de 20 de minute. După ce ieşiţi din cadă nu vă ştergeţi cu prosopul, ci îmbrăcaţi un halat de baie gros şi staţi în pat o oră, astfel încât să transpiraţi zdravăn.

Drăgaică
Se pune o linguriţă plină-ochi de drăgaică într-o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să infuzeze, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai pe zi.

Vâsc
Se lasă la înmuiat într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore, o linguriţă plină de vâsc. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Pe durata unei zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, trei căni de ceai. Se recomandă să se păstreze cantitatea zilnică de ceai într-un termos.

Migrenă

Migrena este o afecţiune răspândită pe tot globul, caracterizată de apariţia periodică a durerilor de cap hemicraniene (pe o jumătate de cap), paroxistice (sub formă de accese dureroase scurte dar de intensitate maximă), însoţite de vomă şi tuburări de vedere. Un atac de migrenă poate dura câteva minute sau câteva zile. Femeile fac asemenea crize migrenatoase mult mai des decât bărbaţii. Durerile de cap pot deveni insuportabile, se pot generaliza şi nu rareori cea afectată are senzaţia că îi plesneşte capul, că îi bat ciocane în tâmple, că-i sfredeleşte cineva creierul. De multe ori durerile se asociază cu greaţă şi vomă. De asemeni, se poate întâmpla ca după dureri de cap mai intense să apară mici scântei în câmpul vizual, în urma cărora suferinda vede dublu.
Cefaleea este, desigur, simptomul determinant al migrenei, deseori însă ea apare însoţită de o sumă de semne prevestitoare, tulburări foarte diverse ce anunţă declanşarea atacului migrenatos, cunoscute sub numele de „aură". Alt simptom important este starea de vomă. Numai gândindu-se la mâncare, bolnavei i se poate face greaţă şi trebuie deseori să vomite. La circa o treime din cei ce suferă de migrene apar tulburări ale vederii, de obicei în faza de început a crizei. În mod normal,

conştiinţa rămâne clară, sunt însă posibile şi uşoare afecţiuni nervoase. Puterea de concentrare scade sensibil. Se cunosc multe cauze singulare ce pot declanşa migrenele. Una din ele poate fi suprasolicitarea fizică sau intelectuală în cazul persoanelor cu o fire anxioasă, pedantă sau ambiţioasă. Factorii ereditari au rolul lor, ca şi unele cauze ocazionale, cum ar fi menstruaţia, accidentele, eforturile fizice, alcoolul, vremea şi stresul. Nu trebuie să vă suprasolicitaţi, ci trebuie să căutaţi să vă relaxaţi şi să vă îngrijiţi somnul. Cine apelează mereu la tabletele contra durerilor de cap, devine mai nervos, mai irascibil. (Pentru lămuriri suplimentare vezi **Durerile de cap şi migrena**.)

Coada şoricelului
Consumul regulat de ceai de coada şoricelului poate îndepărta complet migrenele. Se va bea, zilnic, înghiţitură cu înghiţitură, o cană de ceai foarte fierbinte, care se prepară opărind o linguriţă cu vârf de coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită, pe care o lăsăm o jumătate de minut să stea şi apoi strecurăm ceaiul.

Ciuboţica cucului
Ceaiul de ciuboţica cucului aduce alinare rapidă în accesele puternice de migrenă. Se pune o linguriţă plină-ochi de plantă mărunţită într-o ceaşcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să infuzeze şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la două căni de ceai, foarte cald, pe zi.

Nelinişte / Anxietate

Stare ce produce o puternică tensiune interioară, neplăcută, manifestată prin nesiguranţă, teamă fizică, senzaţie de oprimare, de pericol ce nu poate fi înlăturat.

Coada şoricelului
Acţiunea calmantă a acestei plante înlătură stările de angoasă, de nelinişte interioară, chinuitoare. Se recomandă să se bea două până la trei căni de ceai pe zi. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Ceaiul se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Sunt recomandate deoarece, cuplate cu ceaiuri din aceeaşi plantă, accelerează procesul de calmare. Se pun la înmuiat, în apă rece, 100 grame de coada şoricelului (se foloseşte planta întreagă) şi se lasă 12 ore. Apoi se încălzeşte amestecul şi se adaugă la apa din cadă. Apa trebuie să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Fără să vă ştergeţi cu prosopul, veţi îmbrăca un halat de baie gros şi veţi sta în pat o oră, astfel încât să transpiraţi din plin.

Nervozitate

Poate fi deseori generată de tulburările hormonale ce dereglează ciclul menstrual.

Ventrilică
Deseori, stresul în care lucraţi la serviciu şi cel creat de problemele familiale zilnice sunt cauze generatoare ale unei stări de nervozitate accentuată. Subliniem îndeosebi faptul că planta are o acţiune calmantă puternică asupra iritării nervoase ce provine din suprasolicitate intelectuală. O ceaşcă de ceai, băută seara înainte de culcare, are un efect calmant miraculos. Se la să la infuzat, o jumătate de minut, într-o cană cu apă clocotită, o linguriţă plină-ochi cu ventrilică. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Ventrilica stimulează memoria şi acţionează împotriva senzaţiilor de ameţeală.

Sunătoare
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de sunătoare cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni pe zi.

Oboseală

Apare foarte des în dereglările menstruale.

Urzică
Într-o cană cu apă fiartă se lasă o linguriţă vârfuită de urzici, timp de o jumătate de minut, să infuzeze şi apoi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la patru ceşti de ceai pe zi.

Ulei de muşeţel
Dacă înainte de culcare vă veţi fricţiona, uşor, membrele obosite, cu ulei de muşeţel, senzaţia de oboseală va dispărea ca prin minune. Se umple o sticlă cu flori de muşeţel proaspete peste care se toarnă ulei (trebuie să acopere complet florile) şi se lasă să stea trei săptămâni la căldură, până când devine roşiatic. Apoi se poate utiliza.

Mentă
Se opăreşte o linguriţă de mentă cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se vor bea, înghiţitură cu înghiţitură, până la trei căni de ceai pe zi.

Paloare

Este caracteristică, în general, persoanelor anemice, dar poate apărea în toate cazurile de cicluri menstruale abundente, de lungă durată, rebele la tratament.

Creţişoară
Se pune o linguriţă plină de creţişoară într-o cană cu apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai, repartizate pe întreaga zi.

Pătlagină îngustă, pătlagină lată
Cele două plante elimină toxinele din sânge, plămâni şi stomac, motiv pentru care sunt recomandate tuturor persoanelor care se disting printr-o paloare deosebită. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de frunze de pătlagină îngustă (sau lată) cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă la infuzat o jumătate de minut, se strecoară şi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două căni de ceai pe zi.

Sfârşeală

Stare tipică după avort, în menstruaţiile abundente, în cele dureroase.

Vâsc
Se pune la înmuiat, într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore, o linguriţă plină-plină cu vâsc. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la trei căni de ceai pe zi. Se recomandă păstrarea raţiei zilnice într-un termos.

Slăbiciune generală

Este o stare ce apare, de obicei, în situaţiile în care scurgerile menstruale sunt prea abundete, foarte dureroase, iar durata menstruaţiei depăşeşte 10 zile.

Coada calului
Se pune o linguriţă cu vârf de coada calului într-o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să stea şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură, cel puţin o ceaşcă de ceai pe zi.

Surescitare

Este o stare de nervozitate mai accentuată, cu o tendinţă de agitaţie inutilă, de multe ori obositoare şi pentru persoana suferindă şi pentru cei din jurul ei. Poate avea multe cauze, dar, în cazul nostru, are legătură cu dezechilibrele endocrine şi crizele dureroase genito-abdominale, ce apar în cadrul tulburărilor de ciclu menstrual.

Baie generală cu cimbru
Persoanele nervoase şi surescitate ar trebui să facă regulat, o dată sau de două ori pe săptămână, o baie generală cu cimbru. Se umple o găleată de şase-opt litri cu plante verzi de cimbru sau se pun în ea 200 grame cimbru uscat şi se lasă să se înmoaie (să macereze) timp de 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte şi se toarnă în apa de baie. Zona inimii persoanei suferinde trebuie să fie deasupra apei. Durata băii este de 20 de minute. Nu vă ştergeţi cu prosopul, ci îmbrăcaţi un halat de baie gros şi staţi în pat o oră ca să transpiraţi bine.

Tristeţe

Este o stare de spirit ce se instalează de mai multe ori la femeile ce au veşnic probleme legate de ciclul menstrual.

Amestec de ceaiuri
Ceaiul, preparat dintr-un amestec de ventrilică şi rădăcină de ţelină, în părţi egale, are o acţiune benefică în stările de melancolie şi de tristeţe. Se opăreşte o linguriţă vârfuită de plante cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Seara, înainte de culcare, se bea, cu înghiţituri mici, o ceaşcă de ceai.

Tulburări cardiorespiratorii

Motivele apariţiei unei atare situaţii sunt multiple şi ele depind de buna stare de funcţionare a aparatului cardiovascular. Dacă muşchiul inimii slăbeşte şi forţa sa de pompare a sângelui în artere scade, dacă tensiunea arterială se diminuează, dacă musculatura, în general, e puţin folosită – persoana în cauză nefăcând nici eforturi fizice, nici mişcare suficientă –, în fine, dacă mişcările respiratorii sunt insuficiente ca amplitudine, atunci se instalează o stare de extenuare, iar femeia suferindă este lipsită de chef, de putere, de poftă de muncă şi de viaţă. Se asociază, de asemenea, paloarea feţei, capacitate redusă de concentrare, ameţeli, dureri de cap.
Cine suferă de astfel de tulburări e bine ca, prin masaje uşoare, exerciţii fizice simple, exerciţii respiratorii regulate să-şi crească forţa inimii, să-şi stabilizeze tensiunea arterială şi să-şi regleze frecvenţa şi amplitudinea mişcărilor respiratorii.
În cazul deregărilor menstruale, în timpul perioadei de climacteriu, în dezechilibre hormonale, în avort, o astfel de situaţie se poate agrava sau poate agrava, la rândul ei, toate cele de mai sus.

Amestec de ceaiuri
Pentru întreţinerea bunei funcţionări a inimii şi a aparatului circulator se prepară următorul amestec de ceaiuri:

10 grame coada racului	10 grame tapaşnic
10 grame arnică	10 grame muşchi de piatră
10 grame rădăcini de pătrunjel de câmp	10 grame rădăcini de obligeană
10 grame alge brune	10 grame scaiete
10 grame păstăi de fasole	10 grame păpădie
10 grame fumăriţă	20 grame ceai de maté
10 grame coajă de cruşin	10 grame roiniţă
10 grame vârnanţ (rută)	20 grame vâsc
10 grame osul iepurelui	10 grame pir
10 grame talpa gâştei	10 grame coada şoricelului
10 grame traista ciobanului	10 grame troscot
10 grame păducel	10 grame coada calului

Cantităţile de plante indicate se vor amesteca foarte bine. Pentru o ceaşcă de ceai se înmoaie o linguriţă cu vârf din amestc în apă rece, timp de 12 ore. Apoi maceratul se încălzeşte, se strecoară, se îndulceşte cu o linguriţă de miere. Se bea, înghiţitură cu înghiţitură, dimineaţa şi seara, o cană de ceai.

Tulburări circulatorii

Vâsc
Este o plantă medicinală minunată pentru toate afecţiunile cardiovasculare. Puterea sa tămăduitoare intervine reglând tensiunea atât în caz de hipertensiune, cât şi hipotensiune. Se pune la înmuiat, într-o ceaşcă de apă rece, o linguriţă plină-ochi de vâsc şi se lasă 12 ore la macerat. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mic. Se vor consuma trei căni de ceai pe zi. Recomandăm păstrarea cantităţii zilnice într-un termos.

Coada şoricelului
Într-o cană cu apă clocotită se pune o linguriţă cu vârf de coada şoricelului, se lasă o jumătate de minut să infuzeze, se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai pe zi.

Mic bitter suedez
Deoarece curăţă sângele şi stimulează circulaţia, se recomadă să se ia, preventiv, dimineaţa şi seara, câte o linguriţă de mic bitter suedez, diluat cu apă sau ceai. În funcţie de intensitatea tulburărilor circulatorii se recomandă mărirea dozei zilnice de la trei linguriţe până la două şi, respectiv, trei linguri. Ca mod de administrare se indică diluarea unei linguri de bitter într-o jumătate de ceaşcă de ceai, care se bea în două reprize, cu câte o jumătate de oră, înainte şi după masă.

Reţete de casă
Se umezeşte un prosop flauşat, mic, cu apă rece – astfel încât să fie umed, fără ca să se scurgă apa din el – şi se ţine peste noapte în chip de compresă, pe zona inimii. Deasupra se aşează o folie de plastic şi apoi un prosop uscat, care păstrează căldura. Se mai recomandă ca, după fiecare baie caldă, să se facă un duş rece sau o procedură de spălări cu apă rece, generală ori parţială. Acestea activează circulaţia şi sporesc capacitatea de efort.

Vomă

Deşi este un simptom caracteristic multor boli foarte grave, ea poate apărea şi în cadrul menstrelor foarte dureroase, în sarcină, la menopauză.

Alifie de gălbenele
Într-o tigaie se încing 250 grame de untură curată de porc; în untura încinsă se presară o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se mai amestecă o dată, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi se lasă peste noapte să se răcească. În ziua următoare tigaia se încălzeşte puţin, conţinutul ei se trece printr-o pânză curată de in, se storc frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac închis ermetic.

Mic bitter suedez
Se iau, zilnic, trei linguriţe de mic bitter suedez, diluate în ceai de plante sau în apă. Se amestecă o linguriţă de bitter cu o jumătate de ceaşcă de ceai sau de apă, se împarte cantitatea în două porţii egale şi se beau cu o jumătate de oră înainte şi după fiecare masă.

Comprese cu mic bitter suedez
Pielea din regiunea stomacului se unge cu un strat gros de alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul din micul bitter suedez să nu o degreseze prea tare. Se stropeşte o bucată de vată sau de celuloză de mărime potrivită cu bitter suedez şi se aşează pe regiunea dureroasă a stomacului. Compresa se fixează cu o faşă sau cu o pânză şi se menţine două până la patru ore, după cum este suportată.

C. Afecţiuni ale sânilor

Cancer mamar, vezi **Tumori mamare**

Galactoforită, vezi **Inflamaţia mameloanelor**

Inflamaţia mameloanelor / Galactoforită

Prezentă tot timpul alăptatului, este limitată numai la nivelul canalelor galactofore, prin care se secretă laptele şi se manifestă prin apariţia unei secreţii seroase sau purulente ce se scurge prin mamelonul umflat.

Mic bitter suedez
Se stropeşte un tampon de vată cu bitter şi se tamponează cu el mameloanele, de mai multe ori pe zi, până când se retrage inflamaţia.

Alifie de gălbenele
Mameloanele inflamate se ung, de mai multe ori pe zi, cu alifie de gălbenele. Se încing, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin tigaia, conţinutul ei se strecoară printr-o pânză curată de in, se storc bine frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac ermetic.

Inflamaţia sânilor / Mastită

Apare în timpul alăptatului şi se datorează faptului că mama nu-şi face cum trebuie toaleta sânilor, înainte şi după supt. Poate fi doar o umflare a glandei mamare, o uşoară înroşire a ei, o mică crăpătură pe mamelon, dar dacă nu este imediat îngrijită şi tratată, apar dureri, febră şi se constituie abcesul sau flegmonul mamar, ce tind să colecteze şi să supureze.

Comprese cu traista ciobanului
Mamele care alăptează se plâng deseori că li s-au umflat sânii. Un remediu este compresa cu traista ciobanului. Se pun două mâini pline din plantele mărunţite într-o sită suspendată deasupra unei oale cu apă care fierbe. Datorită vaporilor fierbinţi plantele se încălzesc, se înmoaie, îşi lasă suc, fac un fel de „decoct sec". Conţinutul sitei se răstoarnă pe o pânză curată de in şi se aşează pe sânii umflaţi. Pentru păstrarea căldurii se acoperă compresa cu un prosop moale şi cald.

Leziuni ulceroase ale sânului

Alifie de gălbenele
Se pun patru mâini de gălbenele (flori, frunze şi tulpini) mărunţite în 500 grame de untură curată de porc, bine încinsă. Se amestecă totul, se lasă să facă spumă, se trage de pe foc, se acoperă vasul şi se lasă la răcit până a doua zi, când se mai reîncălzeşte puţin întregul amestec, ca să se fluidifice. Apoi se trece printr-o pânză curată, se storc bine plantele rămase, iar alifia obţinută se pune în borcane ermetic închise. Se ung sânii, în zonele ulcerate, întinzând alifia în strat subţire şi masând uşor să intre în piele.

Mastită, vezi **Inflamaţia sânilor**

Tumori mamare benigne

Există mai multe varietăţi, ele putând fi unice sau multiple. Tumora unică este mică, netedă, rotunjită, de multe ori cu un conţinut lichid, examinarea oncologică stabilind dacă e vorba de un chist, de un adenom sau de un adenofibrom. Tumorile multiple sunt localizate la un sân sau la amândoi, au mărimi variabile, cauza apariţiei lor fiind excesul de foliculină.

Alifie de gălbenele
Dacă tumora există, deci nu aţi fost operată, e bine să vă ungeţi uşor, prin masaje circulare, ambii sâni şi zona din jurul lor, zilnic, de câte ori aveţi timp. Alifia se dă în strat subţire, ca să intre bine în piele. Dacă aţi suferit deja o intervenţie chirurgicală, alifia se aplică pe toată suprafaţa cicatricei (sau cicatricelor). Tot pe ele, pentru ca pielea să se vindece frumos, puneţi comprese cu resturile de plante strecurate, rezultate din prepararea alifiei. Reîncălzite, acestea se pot folosi de patru-cinci ori. Cum se prepară alifia? Se încing într-o tigaie 250 grame untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin tigaia, conţinutul ei se trece printr-o pânză curată de in, se storc bine frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac.

Tumori mamare maligne / Cancer mamar

Este afecţiunea cea mai des întâlnită la femei, atunci când vorbim de un cancer al organelor. Fiecare femeie ar trebui să îşi palpeze sânii după menstruaţie, pentru a putea detecta apariţia tumorii într-o stare incipientă. Din fericire însă, nu orice nodul este de natură malignă. Astfel, durerea şi modificările ce apar în glandele mamare în timpul ciclului nu au nici o semnificaţie patologică. Noduli se pot forma şi în timpul unei inflamaţii banale a sânului, ca urmare a unei infecţii microbiene purulente.
La acumulări de lapte se constată aşa-numiţi „noduli de lapte", care sunt, de asemenea, inofensivi. La femeile de peste 30 de ani, palparea sânilor de către medicul ginecolog trebuie să se facă, în cadrul controlului preventiv, cel puţin o dată pe an.
La tumori maligne, tumora este iniţial rotunjită, neregulată ca formă, situată, de cele mai multe ori, în partea de sus şi spre exteriorul sânului. Pielea sânului, la nivelul ei, este aidoma cojii de portocală. Iar dacă o pipăim, simţim că nu este prinsă (nu aderă) în profunzimea sânului. În acest stadiu trebuie efectuate multe controale de specialitate pentru stabilirea malignităţii – căutarea ganglionilor metastazici, mamografie, termografie, puncţie. Dacă e mult mai veche, diagnosticul e clar. Pielea este puternic retractată (strânsă, chircită), în dreptul tumorii este ombilicată (face o adâncitură, se înfundă, semănând cu un „buric"), este foarte bine fixată de planurile profunde ale toracelui, în special de muşchii pectorali, fiind prinşi (inflamaţi şi inmobili) şi ganglioni axilari şi cei subclaviculari.
Indicaţiile şi reţetele care urmează sunt recomandate atât înainte cât şi după operaţie. Cu cât se recurge mai devreme la plantele din grădina lui Dumnezeu, cu atât mai întemeiată este speranţa că extirparea sânului (sânilor) va putea fi evitată. Urmările cumplite ale unei amputări mamare generează probleme psihice deosebite. Numai femei cu personalitate deosebit de puternică reuşesc să treacă sufleteşte peste pierderea atributelor lor feminine. În urma extirpării, chiar şi parţiale, a unui sân, nemaivorbind de marile amputări, în care sunt extirpaţi muşchi, ganglioni, glande mamare, multe femei se simt inferioare, excluse din societate şi se refugiază într-o izolare care le macină sufletul. De aceea, la cele mai mici semne că v-ar fi apărut un nodul sau că sânul s-a întărit într-o zonă anume, cu mult înainte de a deveni un caz pentru medici, recomandăm începerea uneia dintre curele de plante descrise mai jos.

Alifie de gălbenele
Dacă tumora există, deci nu aţi fost operată, e bine să vă ungeţi uşor, prin masaje circulare, ambii sâni şi zona din jurul lor, zilnic, de câte ori aveţi timp. Alifia se dă în strat subţire, ca să intre bine în piele. Dacă aţi suferit deja o intervenţie chirurgicală, alifia se aplică pe toată suprafaţa cicatricei (cicatricelor). Tot pe ele, pentru ca pielea să se vindece frumos, puneţi comprese cu resturile de plante strecurate, rezultate din prepararea alifiei. Reîncălzite, acestea se pot folosi de patru-cinci ori. Cum se prepară alifia? Se încing într-o tigaie 250 grame untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia tigaia de foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin vasul, conţinutul se trece printr-o pânză curată de in, se storc bine frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac, ermetic închise.

Comprese cu coada calului
Într-o sită suspendată deasupra unei oale cu apă care fierbe se pun două mâini pline cu coada calului. Aburul fierbinte încălzeşte plantele făcând un fel de „decoct sec". Acestea se răstoarnă pe o pânză curată de in şi se aplică pe sânul dureros. Compresa se fixează cu o faşă încălzită şi se lasă câteva ore sau peste noapte.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă 100 grame de urzici, 300 grame de gălbenele şi 100 grame coada şoricelului. Se opăreşte o linguriţă cu vârf din amestec cu o ceaşcă de apă clocotită şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, şase până la opt căni de ceai pe zi. Este recomandabil să se păstreze raţia zilnică într-un termos.

Mic bitter suedez
Împreună cu ceaiul amintit mai sus se iau, zilnic, trei linguri de bitter suedez. Se diluează o lingură de bitter într-o jumătate de ceaşcă de ceai care se bea în două reprize, cu câte o jumătate de oră înainte şi după masă.
În cazul apariţiei durerilor se recomandă comprese alternative cu mic bitter suedez şi cu coada calului.

Comprese cu mic bitter suedez
Înainte de aşezarea compresei se unge pieptul cu alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul să nu usuce pielea. Se stropeşte o bucată de vată de mărime potrivită cu bitter şi se aşează drept compresă. Pentru păstrarea căldurii, deasupra ei se aşează încă un strat de vată uscată, apoi o folie de plastic pentru protejarea îmbrăcăminţii. Compresa se fixează cu o pânză groasă; după cum este suportată, se ţine două până la patru ore sau pe timpul întregii nopţi.

D. Îmbolnăviri ale organelor genitale

Anexite, vezi **Inflamaţii ale ovarelor şi trompelor**

Cancer genital / Tumori maligne genitale

Aspectul este de excrescenţă sau umflătură ce creşte rapid, pătrunde (se întinde, se infiltrează) şi în ţesuturile învecinate, se răspândeşte în alte organe pe cale vaselor limfatice sau sangvine, producând tumori secundare sau metastaze. Se recunoaşte după forma neregulată, cu aspect de conopidă, deseori ulcerată, de culoare albicioasă, dură, sângerând uşor. Cea mai frecventă localizare este la nivelul uterului (gâtul = colul şi corpul), urmând apoi ovarele şi vaginul.

Cancer ovarian / Tumori maligne ovariene. Sunt extrem de complexe, putând fi dotate cu „puteri hormonale": tumori feminizante, ce secretă corpi estrogeni şi tumori masculinizante, ce secretă hormoni masculini. Dar pot să nu aibă aceste caracteristici, fiind infiltrante sau vegetante.

Cancer uterin / Tumori maligne uterine. Cele localizate pe colul uterin sunt foarte des întâlnite dar se vindecă în cea mai mare proporţie, dacă se descoperă destul de repede după apariţia lor. Pentru că se manifestă prin pierderi de sânge anormale, sângerările genitale trebuie imediat semnalate medicului. Cancerul localizat în corpul uterului apare de obicei după menopauză, evoluează încet, se manifestă prin pierderi de sânge ce nu par a avea alt motiv decât tulburările create de climax şi, de aceea, controlul ginecologic periodic este obligatoriu în această perioadă.

Cancer vaginal / Tumori maligne vaginale. Cancerul de vagin poate fi o tumoră primitivă, dezvoltarea începând din regiunea suburetrală, sau o tumoare metastatică (provenită de la uter), ce invadează vaginul.

Amestec de ceaiuri
În caz de tumori maligne ale ovarelor şi ale uterului se recomandă un amestec de ceaiuri preparat din 300 grame de gălbenele şi 300 grame de coada şoricelului. Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte o linguriţă din acest amestec cu apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, şase până la opt căni de ceai pe zi.

Mic bitter suedez
Împreună cu ceaiul de mai sus se ia o linguriţă de bitter, de trei ori pe zi. Se diluează într-o jumătate de ceaşcă de ceai, care se bea în două reprize, cu o jumătate de oră înainte şi după fiecare din cele trei mese.

Compresă cu mic bitter suedez
Dacă suferinţa abdomino-pelviană este însoţită de dureri acute se recomadă comprese cu bitter, ţinute timp de patru ore pe zi. Mai întâi se unge pielea cu alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul din compoziţia bitterului să nu o usuce. Apoi se stropeşte o bucată de vată de mărime potrivită cu bitter şi se aplică pe zona dureroasă. Pentru păstrarea căldurii se pune deasupra un strat de vată uscată şi-apoi o folie de plastic. Se fixează compresa cu o faşă încălzită.

Alifie de gălbenele
Se încing, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia vasul de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin tigaia, conţinutul ei se trece printr-o pânză curată de in, se storc bine frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac ermetic închise.

Compresă cu coada calului
La dureri puternice, pe lângă compresa cu bitter, se recomandă şi coada calului trecută prin aburi. În funcţie de intensitatea durerilor se pun, zilnic, până la trei comprese: una dimineaţa, înainte de sculare, una în cursul după amiezii şi alta în timpul nopţii. Pe durata aplicării compreselor trebuie să staţi în pat.
Se pun două mâini pline cu coada calului într-o sită suspendată deasupra unei oale cu apă care fierbe. Vaporii de apă care se ridică încălzesc, umezesc şi scot sucul din plante. Apoi conţinutul sitei se răstoarnă pe o pânză de in curată. Compresa astfel pregătită se aşează, caldă, pe abdomen. Se acoperă şi se fixează cu o altă pânză, şi ea încălzită.

Baie de şezut cu coada şoricelului
În afară de tratamentele indicate mai sus, pacientei i se recomandă băile de şezut cu coada şoricelului, de trei ori pe săptămână sau chiar zilnic, dacă le suportă bine. Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă să stea timp de 12 ore. După aceea amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în cadă. Rinichii bolnavei trebuie să fie acoperiţi de apă. Durata băii este de 20 de minute. Nu se recomandă ştergerea cu prosopul, ci se va îmbrăca un halat de baie şi se va sta în pat încă o oră, pentru ca să se transpire bine de tot.

Chist

Este o tumoare închisă, sub formă de pungă, care conţine un lichid apos. Deseori se formează în ovare. Mai rar se întâlneşte în organele genitale inferioare. Ovule nedesprinse se dezvoltă sub forma chisturilor foliculare (fibroase) de dimensiuni diferite, de la cea a unei boabe de mazăre la cea a unui măr.

Chist ovarian. Este o cavitate apărută anormal (patologică) într-un ţesut sau într-un organ, dar care nu se formează ca urmare a unei inflamaţii existente aici, anterior. La nivelul ovarului sunt de două tipuri. Unele aşa-numite funcţionale, ce apar după finele menstruaţiei, evoluează, cresc în timpul ciclului şi dispar din nou la menstruaţia următoare. Celelalte sunt chisturi organice adevărate, nu sunt legate de nici o tulburare menstruală, şi ori evoluează progresiv, ciclu de ciclu, ori rămân ca atare, fără să dispară în timpul menstruaţiei.

Chist uterin / Fibrom uterin / Fibromiom. Este o tumoră benignă situată la nivelul stratului muscular din peretele uterului. Ea nu apare niciodată după menopauză şi e foarte rară la femeile ce au mai mulţi copii. Se poate dezvolta în orice parte a uterului, pe col, pe istm, pe corp, în zona musculară, evoluând spre mucoasa uterină (spre interiorul uterului) sau către exterior, spre peritoneul ce înveleşte uterul. Semnele existenţei lui sunt: menstruaţiile încep să dureze din ce în ce mai mult şi să fie din ce în ce mai abundente, ciclul se micşorează, apar mici sângerări pe parcursul lui şi, până la urmă, bolnava nu mai ştie dacă are hemoragie sau menstruaţie.

Compresă cu coada calului
Se pun două mâini pline de coada calului într-o sită suspendată deasupra unei oale cu apă care fierbe. Vaporii încălzesc, umectează şi extrag suscul din ele. Apoi conţinutul sitei se răstoarnă pe o pânză de in curată. Compresa astfel pregătită se aşează, caldă, pe acea parte de abdomen ce corespunde locului în care se află chistul (în interior). Se acoperă şi se fixează cu altă pânză încălzită. Se recomandă trei comprese de coada calului pe zi. Se pot folosi aceleaşi plante, reîncălzite. Prima se va pune dimineaţa, după micul dejun, pacienta rămânând în pat, şi se lasă să acţioneze timp de două ore. A doua se pune după masa de prânz, pacienta stă tot în pat şi compresa se lasă din nou două ore. Înainte de culcare se pune a treia, care se lasă peste noapte. Este foarte important să se acopere bine compresa cu o pânză groasă izolatoare şi pacienta să fie bine îmbrăcată, pentru ca puterea tămăduitoare a vaporilor de coada calului să nu se irosească în zadar.

Compresă cu mic bitter suedez
Între prima şi a doua compresă cu coada calului se recomandă o compresă cu bitter suedez. Zona interesată se unge mai întâi cu alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul conţinut de bitter să nu usuce pielea. Se stropeşte apoi o bucată de vată sau de celulozon de mărime adecvată cu bitter şi se aşează pe locul ce corespunde zonei din interior unde se află chistul. Pentru păstrarea căldurii se pune, peste compresă, un strat de vată uscată sau o pânză groasă, se acoperă cu o folie de plastic pentru protejarea îmbrăcăminţii şi se fixează totul cu o pânză curată. Cu compresa de mic bitter suedez pacienta se poate deplasa prin casă, nefiind obligatoriu să stea în pat. Se scoate compresa după patru ore şi se pudrează pielea pentru a evita mâncărimile.

Coada calului
Odată cu utilizarea compreselor se recomandă ceaiul de coada calului, şi anume, câte o ceaşcă de ceai dimineaţa, pe stomacul gol şi seara, cu o jumătate de oră înainte de cină. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de coada calului cu o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură.

Amestec de ceaiuri
În paralel cu tratamentele de mai sus se vor bea şi doi litri de ceai preparat din următoarele plante, bine amestecate: 100 grame de urzică, 300 grame de gălbenele şi 100 grame de coada şoricelului. O linguriţă din acest amestec se opreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să tragă jumătate de minut, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Dacă aveţi posibilitatea, puneţi în fiecare cană băută trei până la cinci picături de suc de măcrişul iepurelui. Sucul se obţine din măcrişul proaspăt, stors într-un storcător de fructe.

Alifie de gălbenele
Necesară pentru protecţia pielii, se prepară în modul următor: se încing, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc şi se presară în ea o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin tigaia, conţinutul ei se strecoară printr-o pânză curată de in, se storc frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac, ermetic închis.

Ciupercă vaginală, vezi **Micoză vaginală**

Dureri ale organelor pelviene

Cimbru
Se pune o linguriţă plină de plante într-o cană (250 grame) cu apa

proaspăt fiartă, se lasă să infuzeze preţ de un minut şi se strecoară. Se beau două ceşti de ceai zilnic.

Pernă cu cimbru
Se umple un săculeţ sau un pui mic de pernă cu flori culese pe timp însorit şi uscat, se coase la gură, iar seara, înainte de culcare, se încălzeşte săculeţul pe soba de teracotă sau în cuptorul încins (fără foc) şi se ţine, noaptea întreagă, pe regiunea bazinului.

Fibrom uterin, vezi **Chist**, ***chist uterin***

Fibromiom, vezi **Chist**, ***chist uterin***

Histeroptoză genitală, vezi **Prolaps uterin**

Inflamaţii ale ovarelor şi ale trompelor / Anexite

Sunt produse de o infecţie care, de cele mai multe ori, urcă dinspre vagin (infecţie ascendentă), după un avort sau după naştere, sau coboară, pe cale hematogenă, de la intestine, rinichi, plămâni (infecţie descendentă). În primul caz, agentul patogen este streptococul, stafilococul sau gonococul; în cel de-al doilea, bacilul colli sau cel tuberculos. Ovarele şi trompele sunt, în faza acută, umflate, fierbinţi, în trompă apare o secreţie seroasă sau purulentă, se poate forma un abces ovarian sau tuboovarian. Acesta din urmă se poate sparge şi elimină puroi în cavitatea abdominală, declanşând o peritonită. Femeia are dureri în partea inferioară a abdomenului (în pelvis), musculatura e sub tensiune, apare febra, creşte numărul de globule albe, menstruaţiile încep să dureze mai multe zile, defecaţia este dureroasă. Dacă inflamaţia s-a cronicizat, durerea este diminuată şi nu creşte decât înaintea şi în timpul menstruaţiei.

Creţişoară
Se pune o linguriţă plină-plină de creţişoară într-o cană cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la patru ceşti de ceai pe zi.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Chiar şi o singură baie poate calma durerile în cazul unei inflamaţii ovariene, aceasta retrăgându-se treptat. Se recomandă băi de şezut de trei ori pe săptămână sau zilnic, în funcţie de felul în care sunt suportate. Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului – într-o găleată cu cinci litri de apă rece –, şi se lasă 12 ore. Apoi, a doua zi, amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în baie. Cada trebuie să conţină atâta apă cât să acopere rinichii persoanei suferinde. Durata băii este de 20 de minute. Fără a ne şterge cu prosopul, vom îmbrăca un halat gros de baie şi vom sta în pat încă o oră, ca să transpirăm zdravăn.

Compresă cu coada calului
La dureri puternice se recomandă o compresă cu coada calului. Într-o sită suspendată deasupra unei oale cu apă care fierbe se pun două mâini pline de coada calului. Aburul fierbinte încălzeşte plantele, le înmoaie, le scoate sucul, făcând un fel de „decoct sec". Acestea se răstoarnă pe o pânză curată de in şi se aplică pe locul dureros. Compresa se fixează cu o faşă încălzită. Pacienta trebuie să stea întinsă în pat şi să ţină compresa până când se răceşte.

Amestec de ceaiuri
Se bea zilnic un ceai preparat astfel: se amestecă bine 300 grame de gălbenele cu 300 grame de coada şoricelului. Se opăreşte o linguriţă cu vârf din amestec cu o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Ceaiul se bea, înghiţitură cu înghiţitură.

Mic bitter suedez
Împreună cu ceaiul de mai sus se iau trei linguri de mic bitter suedez, se diluează fiecare lingură în cana de ceai şi se bea, câte jumătate de ceaşcă, înainte şi după fiecare masă.

Compresă cu mic bitter suedez
Se recomandă în dureri deosebit de acute. Pielea din zona dureroasă se unge cu un strat gros de alifie de gălbenele, pentru ca alcoolul să nu o usuce. Se stropeşte o bucată de vată de mărime potrivită cu bitter şi se aşează pe zona dureroasă. Pentru păstrarea căldurii se pune deasupra încă un strat de vată uscată, apoi o folie de plastic pentru protejarea îmbrăcăminţii. Compresa se fixează cu o pânză groasă. Se lasă să acţioneze timp de patru ore.

Alifie de gălbenele
Se încing, într-o tigaie, 250 grame de untură curată de porc şi se presară o mână plină de gălbenele (frunze, flori şi tulpini). Se lasă să se ridice spuma, se amestecă puternic, se ia tigaia de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească peste noapte. În ziua următoare se mai încălzeşte puţin vasul, conţinutul lui se pasează printr-o pânză curată de in, se storc frunzele, florile şi tulpinile, iar alifia astfel obţinută se păstrează în borcane cu capac închise ermetic.

Inflamaţii ale uterului

Agenţii patogeni care produc aceste inflamaţii ajung în uter fie din exterior, prin vagin, fie coborând din zone infectate ale trompelor sau ovarelor. Inflamaţia afectează, în majoritatea cazurilor, mucoasa îmbracă în interior uterul.

Creţişoară
Se pune o linguriţă vârfuită de creţişoară într-o ceaşcă cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la patru căni ce de ceai pe zi.

Traista ciobanului
Are putere de vindecare aidoma vâscului în caz de inflamaţii şi hemoragii uterine. Ceaiul se va bea numai până la dispariţia afecţiunilor respective. Se lasă o linguriţă cu vârf de traista ciobanului să stea o jumătate de minut într-o ceaşcă cu apă clocotită şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai pe zi. Datorită acţiunii hemostatice, traista ciobanului este deosebit de eficace în sângerări ale uterului!

Drăgaică
Plantă medicinală deosebit de eficientă în combaterea afecţiunilor uterine, încă din timpuri străvechi drăgaica era preţuită de către femeile ce sufereau frecvent de inflamaţii ale uterului. Se opăreşte o linguriţă plină-vârf de drăgaică cu o cană de apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai pe zi.

Vâsc
Acţiunea de normalizare pe care vâscul o are asupra circulaţiei sangvine duce rapid şi la înlăturarea disfuncţiilor uterine şi a dereglărilor menstruale. O linguriţă plină-ochi cu vâsc se lasă la înmuiat, într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Pe durata unei zile se vor bea, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai. Este recomandabil să se păstreze toată cantitatea de peste zi într-un termos.

Picături de vâsc
Se spală frunze şi tulpini proaspete de vâsc şi se storc, cât sunt încă umede, cu storcătorul de fructe. Dimineaţa, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, şi seara, înainte de culcare, se vor lua câte 25 de picături diluate cu puţină apă. Picăturile de vâsc combat şi sterilitatea femeii. Se pot obţine şi de la orice farmacie.

Coada şoricelului
Se opăreşte o linguriţă cu vârf din coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai pe zi.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Chiar şi o singură baie de şezut poate calma durerile în cazul unei inflamaţii uterine, aceasta retrăgându-se treptat. Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului – se foloseşte întreaga plantă – într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în baie. Cada trebuie să conţină atâta apă cât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Fără a ne şterge cu prosopul, vom îmbrăca un halat pluşat de baie şi vom sta în pat, încă o oră, astfel încât să transpirăm zdravăn.

Coada calului
Datorită acţiunii sale hemostatice, coada calului poate fi folosită în cazul sângerărilor uterine. Se opăresc trei linguriţe vârfuite de coada calului cu apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două ceşti de ceai pe zi.

Leucoree / Poală albă

Se datorează unei secreţii abundente de mucus cervical (de la nivelul gâtului uterului) ce apare în momentul ovulaţiei, sau din cauza unei hipersecreţii de foliculină, ori în urma unei descuamări masive a mucoasei vaginale; celulele din straturile superficiale ale mucoasei se desprind şi cad în cavitatea vaginului. Aceste scurgeri au un aspect albicios, consistent, ca un pireu.

Creţişoară
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de creţişoară cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, repartizate pe întreaga durată a zilei, până la trei căni de ceai pe zi.

Baie de şezut cu coada şoricelului
La leucoree se recomandă, o dată sau de două ori pe săptămână, baie de şezut cu coada şoricelului. Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului, într-o găleată cu cinci litri de apă rece, şi se lasă să stea timp de 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în cadă. Rinichii bolnavei trebuie să fie acoperiţi de apă. Durata băii este de 20 de minte. Nu se recomandă ştergerea cu prosopul, ci se va îmbrăca un halat de baie şi se va sta în pat încă o oră, astfel încât să se transpire din abundenţă.

Troscot
O linguriţă vârfuită de troscot se opăreşte cu o cană de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două ceşti de ceai, repartizate pe durata întregii zile.

Nuc
Se pun două linguriţe pline cu frunze de nuc într-o jumătate de litru de apă rece şi se lasă, timp de 12 ore, la înmuiat. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Cu irigatorul şi o canulă vaginală se fac spălături cu jet puternic în vagin.

Micoză vaginală / Ciupercă vaginală / Vaginită micotică

Datorată ciupercii *Candida albicans* sau *Monilia*, apare ca urmare a unei cure de antibiotice, în timpul sarcinii, la femeile diabetice. Secreţia este albicioasă, lăptoasă, uneori grunjoasă, ca un lapte bătut. Provoacă mâncărimi, usturimi, urinări dese şi dureroase.

Baie de şezut cu gălbenele
Se înmoaie 100 grame de gălbenele într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă să stea timp de 12 ore. Se încălzeşte apoi amestecul, se strecoară şi se toarnă în apa de baie. În cadă trebuie să fie o cantitate suficientă de apă pentru a acoperi rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. După baie vom îmbrăca un halat, fără a ne şterge cu prosopul, şi vom sta în pat o oră, pentru sudaţie.

Poală albă, vezi **Leucoree**

Prolaps genital, vezi **Prolaps uterin**

Prolaps uterin / Prolaps genital / Histeroptoză genitală

Prolapsul este „căderea" oricărui organ (sau a unei părţi dintr-un organ) din locul unde se află, în mod normal, situat în organism, şi se datorează relaxării mijloacelor prin care el e susţinut în acel loc (muşchi, ligamente, fascii, peritoneu ş.a.).
Uterul se află situat în centrul micului bazin fiind susţinut de planşeul pelvian, de ligamentele utero-sacrale, de pereţii vaginului.
„Căderea" lui poate fi de trei grade: I – uterul ajunge în interiorul vaginului; II – uterul e vizibil între buzele mari ale vulvei; III – uterul atârnă între coapse.
Evoluţia prolapsului este progresivă, lentă, iniţial apărând tulburări urinare, retenţie, incontinenţă urinară, cistită.
Nu pune viaţa femeii în pericol, dar e o suferinţă jenantă.

Creţişoară
La o cană de apă clocotită se pune o linguriţă cu vârf de creţişoară, se lasă să infuzeze o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata unei zile întregi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la patru ceşti de ceai.

Esenţă de traista ciobanului
În cazul unui prolaps uterin se fricţionează abdomenul, dinspre simfiza pubiană spre ombilic, cu esenţă de traista ciobanului. Se folosesc frunzele, florile şi tulpinile plantelor proaspăt culese, se spală, se taie mărunt şi se pun într-o sticlă fără a le îndesa (să fie afânate). Peste ele se toarnă alcool alb sau rachiu de casă 38-40%. Se lasă sticla cel puţin două săptămâni la căldură. Apoi esenţa poate fi utilizată.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Se recomandă să fie făcută de cel puţin trei ori pe săptămână. Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului – se foloseşte întreaga plantă – într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în baie. Cada trebuie să conţină atâta apă, cât să acopere rinichii cele suferinde. Durata băii este de 20 de minute. Fără a ne şterge cu prosopul, vom îmbrăca un halat de baie şi vom sta în pat încă o oră, ca să transpirăm din abundenţă.

Sângerări (la nivelul organelor genitale, în special, dar şi de orice natură)

Traista ciobanului
În cazul unor hemoragii menstruale puternice se vor bea, timp de opt până la zece zile, înaintea începerii ciclului, câte două căni de ceai infuzat. Într-o cană cu apă clocotită se pune o linguriţă plină-ochi cu plante mărunţite, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai pe zi.

Vâsc
Puterea de reglare a circulaţiei sangvine pe care o are vâscul ajută la normalizarea sângerărilor lunare prea abundente. O linguriţă vârfuită de vâsc se lasă, timp de 12 ore, la înmuiat într-o ceaşcă cu apă rece. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. În funcţie de intensitatea sângerării se beau una până la două căni de ceai pe zi. Este recomandabil să se păstreze raţia zilnică într-un termos.

Coada calului
Este un hemostatic excepţional şi ajută la stăvilirea hemoragiilor uterine, hemoroidale, pulmonare şi stomacale. Pentru o ceaşcă de ceai se opăresc două până la trei lingurite pline-ochi de coada calului cu apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură. În funcţie de intensitatea sângerării se consumă două până la trei căni de ceai pe zi.

Scurgeri vaginale (de orice natură)

Apariţia lor este, într-adevăr, anormală şi diagnosticul trebuie să fie foarte precis. Ele nu sunt niciodată datorate unei infecţii din partea superioară a organelor genitale, ci din cauza unei infecţii situate fie în colul uterin, fie în vagin.
Leucoreele datorate inflamaţiilor vaginale sunt: gonococice – scurgerea e purulentă, abundentă, iritantă, dând arsuri la urinare; trichomoniazice – scurgerea este abundentă, fluidă, verde-jad, cu miros fad, uşor spumoasă, dând mâncărime vulvară, iritaţie cutaneo-mucoasă, contact sexual dureros, semne urinare; micotică – scurgerea este albicioasă, lăptoasă, uneori grunjoasă, dând mâncărimi şi jenă la contactul sexual.
Leucoreele datorate inflamaţiilor colului uterin sunt groase, vâscoase, aderă la lenjerie şi o îmbibă, pătând-o, sunt galbene sau galben-verzui; iritaţia pe care o provoacă poate fi inexistentă, prezentă ori foarte puternică, scurgerile fiind, de cele mai multe ori, mai mult sâcâitoare decât de nesuportat.

Baie de şezut cu coada şoricelului
Se pun la înmuiat 100 grame de coada şoricelului – se foloseşte întreaga plantă – într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în baie. Cada trebuie să conţină atâta apă, cât să acopere rinichii persoanei bolnave. Durata băii este de 20 de minute. Fără a ne şterge cu prosopul, vom îmbrăca un halat de baie şi vom sta în pat, încă o oră, ca să transpirăm.

Coada şoricelului
Pe lângă băile de şezut se beau, zilnic, două ceşti de ceai de coada şoricelului. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de plante mărunţite cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Ceaiul se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Suferinţe diverse localizate în zona abdominală şi cea pelviană

Creţişoară
Este utilizată în aproape toate afecţiunile specifice femeilor, după cum reiese şi din denumirea germană (Frauenmantel = haina femeii, *n.tr.*). Pentru uz intern se foloseşte sub formă de ceai, care se prepară opărind o lingură cu vârf de creţişoară cu o ceaşcă de apă fierbinte, apoi se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata întregii zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, patru căni. Creţişoara vindecă răni provenite de la naştere, moleşiri ale abdomenului, predispoziţii pentru pierderea sarcinii. Ceaiul se recomandă femeilor însărcinate, după luna a treia, pentru întărirea ligamentelor uterine. De asemenea, se pot vindeca inflamaţii ale uterului făcând o cură de ceai pe o perioadă mai îndelungată de timp.

Muşeţel
La suferinţe în zona abdominală, a căror cauze nu se pot identifica imediat, se va bea, zilnic, ceai de muşeţel. Se opăreşte o linguriţă plină-ochi de muşeţel cu o cană de apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară şi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei ceşti de ceai pe zi.

Baie de şezut cu salvie
Femeile care au o sensibilitate exagerată a aparatului genital ar trebui să facă, o dată pe săptămână, câte o baie de şezut cu salvie. Se înmoaie 100 grame de salvie într-o găleată de cinci litri cu apă rece şi se lasă să stea 12 ore. Se încălzeşte apoi amestecul, se strecoară şi se toarnă în cadă. Rinichii celei suferinde trebuie să fie acoperiţi de apă. Durata băii este de 20 de minute. După baie nu se recomandă ştergerea cu prosopul, ci se va îmbrăca un halat gros, pluşat şi se va sta în pat o oră astfel încât să se transpire bine.

Coada şoricelului
Părintele Kneipp recomanda, în cazul tuturor afecţiunilor localizate în regiunea abdominală şi a bazinului, fie ele genitale, renale, vezicale, intestinale, ceaiul de coada şoricelului, băut în orice cantitate. O linguriţă vârfuită de coada şoricelului se lasă să stea o jumătate de minut într-o cană cu apă ce abia a dat în clocot şi apoi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la opt ceşti de ceai pe zi.

Urzică moartă
Pe lângă ceaiurile amintite mai sus se recomandă, în cazul unor suferinţe genitale grave, câte două ceşti de ceai de urzică moartă pe zi. Se

opăreşte o linguriţă cu vârf de plante (cu flori albe sau galbene) cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să tragă jumătate de minut, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Cimbru
Când apar crampe dureroase în regiunea pelviană sau abdomino-pelviană, recomandăm să se bea, zilnic, două ceşti de ceai de cimbru. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de cimbru cu apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Pernă cu cimbru
Durerile spastice se mai combat, extern, cu ajutorul unei perne plină cu cimbru. Se umple o faţă de pernă de mărime potrivită cu tulpini şi flori uscate de cimbru, se coase, se aşează pe locul dureros. Perna se încălzeşte seara în cuptor şi se ţine peste noapte pe abdomen.

Tulburări menstruale

Tulburările menstruale constau în deficienţe ale ciclului menstrual, cum ar fi ciclul întârziat, neregulat, sângerări prea abundente sau prea mici cantitativ. Tot aici se încadrează şi menstrele neobişnuit de dureroase. Deşeori menstruaţia lunară este precedată sau însoţită de indispoziţie generală, dureri de şale sau în regiunea pelviană, greaţă şi palpitaţii. Cauzele acestea pot fi de natură psihică (în special la fetele tinere), sau este vorba de stres, schimbări ale timpului, tulburări hormonale sau cancere ale organelor genitale interne. Menstruaţia însoţită de dureri este foarte frecventă, mai ales la fete şi la femei tinere. Când cauzele tulburărilor sunt de natură inofensivă şi, în special, dacă nu apar decât dureri, de obicei sunt suficiente pentru tratarea lor odihna şi o sticlă cu apă fierbinte pusă pe pântec.

Creţişoară
Poate înlătura tulburările menstruale. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de creţişoară cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai pe zi.

Creţişoară şi coada şoricelului
Dacă tulburările apar în perioada pubertăţii, se recomandă un ceai din amestec în părţi egale de creţişoară şi coada şoricelului. Se opăreşte o linguriţă vârfuită din amestec cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două până la trei căni de ceai pe zi.

Traista ciobanului
Este foarte eficientă în hemoragii menstruale puternice. Se începe cura de ceai cu opt-zece zile înainte de începerea ciclului şi se beau, în această perioadă, câte două ceşti pe zi. O linguriţă plină-ochi de traista ciobanului se pune într-o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură. Acest ceai ajută şi la normalizarea ciclului neregulat, în timpul pubertăţii.

Muşeţel
Dată fiind acţiunea sa benefică multilaterală, muşeţel ajută şi la tuburări menstruale şi dereglări ale ciclului, precum întârzieri sau absenţa menstrei. Se toarnă o cană de apă clocotită peste o linguriţă plină-vârf cu muşeţel, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la trei ceşti de ceai pe zi.

Coada şoricelului
La întârzieri şi neregularităţi ale ciclului în perioada pubertăţii ajută câte o ceaşcă de ceai de coada şoricelului pe zi, băută dimineaţa, pe stomacul gol. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de plante mărunţite de coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Urzică moartă
Ceaiul ajută în vindecarea tulburărilor menstruale şi afecţiunilor genitale grave. O linguriţă plină-vârf de urzică moartă, albă sau galbenă, se opăreşte cu o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două căni de ceai pe zi.

Cimbru
Ceaiul de cimbru ajută în cazul ciclurilor neregulate. Se lasă o linguriţă cu vârf de cimbru să stea o jumătate de minut într-o ceaşcă de apă clocotită şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două căni de ceai pe zi.

Pernă cu cimbru
Durerile spasmodice din timpul menstruaţiei pot fi liniştite cu ajutorul unei perne plină cu cimbru. Se umple o faţă de pernă cu tulpini şi flori uscate de cimbru şi se aşează pe abdomen, înainte de culcare, după ce, în prealabil, am încălzit-o în cuptor.

Troscot
Se opăreşte o linguriţă cu vârf de troscot cu o ceaşcă de apă clocotită,

se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata unei zile întregi se beau, înghiţitură cu înghiţitură, două căni de ceai.

Cicoare
Într-o cană cu apă clocotită se pune o linguriţă plină-ochi de cicoare, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea o ceaşcă de ceai dimineaţa.

Amestec de ceaiuri
Următorul amestec de ceaiuri s-a dovedit foarte eficient la hemoragii menstruale puternice: 250 grame flori de arnică, 50 grame de rădăcini de odolean (valeriană), 25 grame de lichen de piatră, 25 grame de roiniţă, 25 grame de salvie, 25 grame de coada şoricelului. Plantele se mărunţesc şi se amestecă bine. Se opăreşte o linuriţă plină din amestec cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să infuzeze jumătate de minut şi se strecoară. Se bea o cană din ceaiul astfel preparat, înghiţitură cu înghiţitură, dimineaţa, înainte de micul dejun. Se recomandă să se utilizeze ceaiul pe o perioadă de timp mai lungă, chiar dacă între timp ciclul s-a normalizat.

Mic bitter suedez
La întârzieri ale ciclului sau la hemoragii menstruale foarte puternice, scrierile din vechime recomandă folosirea micului bitter suedez, de trei ori pe zi câte o linguriţă, diluată în apă sau în ceai de plante. Îl vom lua trei zile la rând, din prima zi a menstruaţiei, repetând cura lună de lună, până când se produce o normalizare a ciclului.

E. Maladii specifice vezicii urinare

Afecţiuni vezicale (în general, indiferent de natura lor)

Splinuţă
Datorită efectului ei diuretic, splinuţa se recomandă la toate suferinţele vezicale. Se opăreşte o linguriţă vârfuită de plante cu o cană de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la patru ceşti de ceai pe zi.

Turiţă mare
O linguriţă plină-ochi de turiţă mare se pune într-o ceaşcă cu apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, trei căni de ceai pe zi.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă, în cantităţi egale, pătlagină îngustă şi cimbru. Se ia o linguriţă plină-vârf din amestec, se toarnă peste ea o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, până la două ceşti de ceai pe zi.

Atonie vezicală

Atonie reprezintă dispariţia sau, de cele mai multe ori, diminuarea evidentă a tonicităţii (tonus = starea de tensiune normală în care se află musculatura netedă, prezentă în organele cavitare, aşa cum este şi vezica urinară) normale a unui organ contractil.

Creţişoară
O linguriţă vârfuită de creţişoară se opăreşte cu o cană de apă clocotită, se lasă să tragă o jumătate de minut şi se strecoară. Pe durata unei zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, patru ceşti de ceai.

Esenţă de traista ciobanului
Se fricţionează zona în care este situată vezica cu esenţă de traista ciobanului, pentru a-i vitaliza musculatura. Plantele, proaspăt culese, (frunze, flori şi tulpini), se spală şi se taie mărunt. Cu ele se umple o sticlă, apoi se toarnă alcool alb 38-40%. Se lasă sticla cel puţin două săptămâni la căldură. Fricţiile se fac de mai multe ori pe zi.

Troscot
O linguriţă de rădăcină de troscot se lasă la înmuiat, într-o ceaşcă cu apă rece, timp de 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte şi se strecoară. Pe durata unei zile se beau, înghiţitură cu înghiţitură, patru căni de ceai. Este practic să se păstreze raţia zilnică într-un termos.

Baie de şezut cu sare de bucătărie
Printre mijloacele de tratament cunoscute din vechime, care ne stau la dispoziţie acasă, se numără şi baia de şezut cu sare de bucătărie, având efecte deosebite în vindecarea atoniei vezicale. În apă, potrivită la o temperatură plăcută, se dizolvă o mână de sare de bucătărie. În cadă va fi apă suficientă pentru a acoperi rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Nu ne vom şterge cu prosopul de baie, ci vom îmbrăca un halat gros şi vom sta în pat o oră ca să transpirăm.

Baie de şezut cu traista ciobanului sau/şi coada şoricelului ori / şi coada calului
Pentru o baie se pun la înmuiat 100 grame de plante (indiferent care dintre ele) într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă 12 ore. Amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se toarnă în baie. În cadă trebuie

să fie atâta apă cât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Nu se recomandă ştergerea cu prosopul după baie, ci vă veţi îmbrăca cu un halat şi veţi sta în pat o oră, astfel încât să transpiraţi bine. Se pot, desigur, şi amesteca cele trei plante, pregătind baia la fel.

Calculi vezicali

Calculii vezicali sunt formaţi chiar în vezică sau sunt calculi renali coborâţi în vezică. În cazul celor proprii, vezicali, ei au aceeaşi compoziţie ca şi cei renali (săruri ale acidului uric, oxalaţi, carbonaţi şi fosfaţi de calciu, mai rar reziduuri de albumine, ca cisteină şi xantină). Existenţa lor se manifestă printr-o senzaţie de apăsare în regiunea vezicii urinare, uneori şi prin colici veziculare. La micţiune, jetul de urină se întrerupe brusc când calculul astupă ieşirea către uretră. Şi prezenţa sângelui în urină poate fi un semn al prezenţei calculilor. Aceştia sunt mai puţin periculoşi şi dau dureri mai moderate decât cei renali. Calculii vezicali pot fi sfărâmaţi cu ajutorul unui instrument care se introduce prin uretră. Sfărâmăturile se elimină apoi împreună cu urina.

Ciuboţica cucului
O linguriţă cu vârf de rădăcini de ciuboţica cucului se opăreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară şi se amestecă cu puţină miere. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două căni de ceai pe zi.

Seminţe şi ceai de pătlagină (îngustă sau lată)
Seminţele patlaginii sunt considerate, din vechime, ca mijloc de prevenire a formării calculilor de orice natură. Se vor înghiţi, zilnic, împreună cu ceaiul de pătlagină, opt grame de seminţe. Pentru prepararea ceiului se pune o linguriţă cu vârf de pătlagină într-o cană cu apă clocotită, se lasă să infuzeze o jumătate de minut, se strecoară şi se bea, înghiţind totodată seminţele.

Baie de şezut şi ceai cu coada calului
Cel mai rapid leac în cazul litiazei vezicale îl constituie băile de şezut cu coada calului, asociate cu ceai făcut din aceeaşi plantă. În acest mod se stimulează eliminarea urinii. Pentru baia de şezut se iau 100 grame de coada calului, se pun la înmuiat într-o găleată de cinci litri de apă rece, se lasă 12 ore. Amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în baie. Cada trebuie să conţină atâta apă, cât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. După baie nu ne vom şterge cu prosopul, ci vom îmbrăca un halat de baie şi vom sta în pat încă o oră ca să transpirăm. În timpul băii se vor bea una până la două ceşti de ceai de coada calului. O linguriţă plină cu vârf de plantă se opăreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. În tot timpul băii, cât transpiraţi, şi chiar mai mult timp, dacă puteţi, încercaţi să nu urinaţi. Apoi, la urinare, forţaţi-vă să eliminaţi jetul de urină cu presiune mare, astfel încât să puteţi elimina şi acele pietricele ce pot trece prin sfincter şi uretră.

Cancer vezical / Tumoră malignă vezicală

Cancerul vezical aduce totdeauna după sine prezenţa sângelui în urină (hematurie). Dar acesta nu este un semn clar, strict numai pentru cancer, astfel că stabilirea exactă a faptului că este vorba de o tumoră malignă nu o poate face decât puncţia bioptică. Tipul de tumoră caracteristic cancerului vezical este epiteliomul, dezvoltat prin proliferarea epiteliului vezical.

Pufuliţă cu flori mici
Pare desigur de domeniul fantasticului afirmaţia Mariei Treben că pufuliţa cu flori mici este în stare să vindece cancerul vezicular. Două ceşti de ceai, una dimineaţa pe stomacul gol şi alta cu o jumătate de oră înainte de culcare, pot fi suficiente pentru a combate cu succes această boală grea. O linguriţă cu vârf de frunze, flori şi tulpini proaspete de pufuliţă cu flori mici se opăreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară şi ceaiul se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Catar vezical, vezi **Inflamaţia vezicii**

Cistită, vezi **Inflamaţia vezicii**

Dereglări de urinare

În vezica urinară se adună lichidul care este eliminat de rinichi. Vezica este elastică şi poate acumula cantităţi considerabile de urină. Se goleşte în mod normal când conţinutul ei a ajuns la circa 0,7 litri. Orice tulburare a acestui ciclu, cum ar fi pierderile de urină sau retenţia urinară, se datoresc unei anume boli.

Comprese cu muşeţel
Se opăresc, cu apă clocotită, flori de muşeţel, atâtea cât se pot lua cu o mână, se lasă să se scurgă, apoi se pun într-o pânză curată. Compresa caldă se pune pe pântece, în dreptul regiunii în care se află vezica. Pentru păstrarea căldurii se aşează peste compresa de muşeţel o altă pânză groasă.

Pufuliţă cu flori mici
Pentru o ceaşcă de ceai se opăreşte se opăreşte o linguriţă cu vârf de plante mărunţite cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut şi se strecoară. Se bea, înghiţitură cu înghiţitură, câte o ceaşcă de ceai dimineaţa, pe stomacul gol şi seara, înainte de culcare.

Baie de aburi cu coada calului
Se opăresc patru linguriţe de coada calului cu un litru de apă clocotită. Acoperită cu halatul de baie, bolnava stă pe vine, deasupra vasului cu infuzie de coada calului, circa 10 minute, astfel încât aburii să poată acţiona asupra vezicii. Plantele opărite se pot folosi şi drept compresă, aşezându-le, într-o cârpă curată, pe zona pelviană în care se află vezica.

Dureri vezicale

Pufuliţă cu flori mici
Cu o cană (250 grame) de apă clocotită se opăreşte o linguriţă plină-ochi de plante, se lasă „să tragă" un minut-două, se strecoară. Se beau numai două cesti de ceai pe zi, una dimineaţa, pe stomacul gol, a doua, seara, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Inflamaţia vezicii / Catar vezical / Cistită

Cistita este una din bolile frecvent întâlnite la femei, fiind o afecţiune specifică lor. Inflamaţia apare în urma infecţiilor bacteriene care au migrat din zona rinichilor, din uretră sau au fost transportate din alte regiuni ale corpului pe căile sangvine, respectiv limfatice, în vezică. Frigul şi umezeala (de exemplu, vremea ploioasă) favorizează apariţia lor. Îmbolnăvirea se manifestă brusc, cu senzaţie de apăsare şi durere în partea de jos a abdomenului (în pelvis), nevoia de a urina fiind foarte acută şi frecventă, nevoie care reapare imediat după urinare, aceasta fiind însoţită de dureri şi usturimi. Din cauza golirii repetate a vezicii, cantităţile de urină devin foarte mici, câţiva stropi numai, ceea ce se resimte deosebit de dureros. Deseori urina este de culoare roşiatică datorită sângelui cu care este amestecată, este tulbure şi are un miros rău. În stadiile acute poate apărea febră. De multe ori asemenea infecţii sunt generate, favorizate, de o igienă nesatisfăcătoare în zona uro-genitală, ceea ce permite colibacililor din intestin să pătrundă în uretră.

Porumb
O linguriţă cu vârf de mătase de porumb se opăreşte cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut şi se strecoară. La fiecare două sau trei ore se bea câte o linguriţă din acest ceai. Este practic să se păstreze raţia zilnică într-un termos.

Baie de şezut cu urzică moartă
Se lasă la înmuiat, timp de 12 ore, 100 grame de urzică moartă (albă sau galbenă), într-o găleată cu cinci litri de apă rece. Se încălzeşte apoi amestecul, se strecoară şi se toarnă în baie. În cadă trebuie să fie atâta apă cât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. După ce ieşiţi din apă nu vă ştergeţi cu prosopul, ci vă îmbrăcaţi într-un halat de baie şi staţi în pat o oră ca să transpiraţi.

Urzică moartă
Pe lângă băile de şezut se va bea zilnic ceai. Se opăreşte o linguriţă vârfuită din planta bine mărunţită cu o cană de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură.

Baie de aburi cu coada calului
Planta este folosită din timpuri străvechi în afecţiunile vezicii urinare, datorită efectelor ei hemostatice. Se opăresc patru linguri de coada calului cu un litru de apă clocotită. Acoperită cu halatul de baie, bolnava stă pe vine, circa 10 minute, deasupra vasului cu infuzie, astfel încât aburii să poată acţiona asupra vezicii. Plantele opărite se pot folosi şi drept compresă, aşezându-le într-o cârpă curată pe zona de abdomen în care este situată vezica.

Nisip (calculi mici) vezicali

Baie de şezut şi ceai cu coada calului
Un leac rapid şi eficient pentru eliminarea micilor calculi vezicali sunt băile de şezut cu coada calului, în timpul cărora se beau şi una până la două cesti de ceai din aceeaşi plantă. În acest mod se activează funcţiunile vezicii. Cât timp durează baia şi cât timp se stă în pat ca să se transpire, bolnava trebuie să se abţină să urineze – chiar şi o perioadă mai îndelungată, dacă poate –, pentru ca în momentul în care vezica „stă să plesnească", jetul de urină să aibă presiune cât mai mare, astfel încât nisipul să fie eliminat din vezică. Pentru baie se folosesc 100 grame de coada calului, care se pun la înmuiat într-o găleată cu cinci litri de apă rece şi se lasă timp de 12 ore. Apoi amestecul se încălzeşte, se strecoară şi se adaugă în baie. În cadă trebuie să fie atâta apă cât să acopere rinchii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. Nu se recomandă, după baie, ştergerea cu prosopul, ci se va îmbrăca un halat de baie şi se va sta în pat, o oră, pentru a transpira. Ceaiul, ce trebuie băut tot acum, se face opărind o linguriţă cu vârf de coada calului cu o ceaşcă de apă clocotită, care se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă 20 grame de frunze de mesteacăn, 20 grame de osul iepurelui, 20 grame de traista ciobanului şi 20 grame de turiţă mare. Pentru o ceaşcă de ceai se pune o linguriţă vârfuită din amestec în apă clocotită, se lasă o jumătate de minut şi se strecoară. Se beau, înghiţitură cu înghiţitură, una până la două căni de ceai pe zi.

Pareze vezicale

Pareza vezicală este, de obicei, urmarea unei îmbolnăviri sau a unei răniri accidentale cu secţionarea măduvei spinării la nivelul unde trec prin ea fibrele nervilor ce asigură deschiderea şi închiderea sfincterului vezicii urinare. Nervii vezicali sunt astfel împiedicaţi să-şi îndeplinească funcţiunile. Urina este eliminată involuntar, în momentul în care a ajuns la o anumită cantitate. Sfincterul vezical nu mai ascultă, ca de obicei, de impulsul voluntar.

Băi de şezut cu urzică moartă
Se lasă la înmuiat 100 grame de urzică moartă (albă sau galbenă) într-o găleată cu cinci litri de apă rece, timp de 12 ore. Se încălzeşte apoi amestecul, se strecoară şi se adaugă în baie. În cadă trebuie să fie atâta apă încât să acopere rinichii bolnavei. Durata băii este de 20 de minute. După baie vă îmbrăcaţi cu un halat gros, fără să vă mai ştergeţi cu prosopul, şi staţi în pat încă o oră ca să transpiraţi.

Urzică moartă
Pe lângă băile de şezut se recomandă şi o ceaşcă de ceai de urzică moartă, zilnic. Se opăreşte o linguriţă cu vârf de plante bine mărunţite cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură.

Spasme (crampe) vezicale

Produse prin contractarea musculară involuntară a sfincterului vezicii, bolnava nu mai poate urina cu toate că simte o nevoie acută de a face acest lucru. La originea spasmului sunt, de obicei, inflamaţiile vezicii, declanşarea acestuia fiind generată când teama de durerile produse prin urinare inhibă nevoia de a urina. Consecinţa spasmului este retenţia de urină şi apariţia globului vezical.

Pernă cu pedicuţă
Perna umplută cu pedicuţă uscată calmează rapid crampele veziculare. Se umple o faţă de pernă cu 100 până la 300 grame de pedicuţă uscată, în funcţie de mărimea zonei cuprinsă de crampe, se încălzeşte în cuptorul uscat şi se ţine peste noapte pe zona abdominală cē corespunde situării vezicii.

Succese în tratarea bolilor specifice femeii

(scrisori de la cititori)

Ameţeală

...Eu personal am mare încredere în dumneavoastră, pentru că sfaturile dumneavoastră m-au ajutat atât de des şi atât de mult. În primăvara anului 1989 au început să-mi apară, al culcare, ameţeli cumplite. Dacă lăsam capul numai puţin pe spate, ameţelile începeau iar.
Am început să caut urzici şi am băut zilnic trei-patru ceşti de ceai amestecat cu două linguri de mic bitter suedez. Tot în această perioadă au început stările de anxietate. Am luat de la farmacie picături de vâsc. Cu timpul stările de anxietate au dispărut complet şi ameţelile s-au potolit considerabil. Nu am mai avut până acum nevoie de medic sau de spital pentru aceste neplăceri...

Maria Glasser, Zornheim / Austria

...am suferit timp îndelungat de ameţeli puternice. Apoi am început să beau ceaiul de coada şoricelului recomandat în cartea dumneavoastră. După două săptămâni aceste stări neplăcute erau îndepărtate...

Anton Weber, Nürnberg / Germania

Anexită şi nodul la sân

...o prietenă era deseori suferindă de afecţiuni ale ovarelor. A început să bea cu regularitate ceaiul recomandat de dumneavoastră: coada şoricelului, gălbenele şi urzică. După trei zile, a observat un nodul la sân. Era foarte dureros şi de mărimea unei unghii de la degetul mic. Probabil acest nodul era de mai mult timp sub piele, dar nu se vedea şi nu se simţea. A continuat să bea ceaiul şi a uns locul, zilnic, cu alifie de gălbenele. N-a trecut multă vreme şi nodulul nu mai durea, a devenit mai moale, dădea mâncărimi, după care a dispărut. Nici nu vă puteţi imagina, ce recunoscătoare vă este prietena mea...

Inge Sch., din B. / Germania

...acum patru săptămâni, o fată de 16 ani din vecini, se plângea de dureri abdominale puternice. Deoarece cu un an în urmă i-a fost extirpat un ovar, se temea să meargă la medic. Am sfătuit-o să meargă totuşi la un consult medical. Medicii au constatat o inflamaţie a ovarului. Deşi i-au fost prescrise tablete şi supozitoare, starea dureroasă n-a dispărut. Atunci i-am recomandat să bea ceaiul de creţişoară. După o săptămână durerile s-au atenuat. După alte şase zile au dispărut. Fata râde din nou şi are din nou poftă de viaţă...

Andreea St., din S. / Germania

Atonie vezicală

...ani de zile am suferit de dureri puternice ale vezicii. Simţeam permanent nevoia de a urina, dar nu reuşeam decât anevoie, chiar dacă apăsam puternic. Din cauza unei strangulări a uretrei, care m-a ţinut zece zile în spital, în următoarele şase luni a trebuit să merg de cinci ori la control şi să suport de fiecare dată altă lărgire fără anestezie. Aceasta era atât de dureroasă, încât începeam să am, chiar înainte de intervenţie, o stare proastă, iar după intervenţie sufeream de dureri cumplite. Când, după un an, am fost din nou chemată la control, pur şi simplu nu m-am mai dus şi am început un tratament după recomandările din cartea dumneavostră. Am făcut, săptămânal, baie de şezut cu coada şoricelului şi, alternativ, cu coada calului, pe care, reîncălzită, am mai folosit-o o dată. Am fricţionat zilnic, dimineaţa şi seara, zona de la simfiza pubiană înspre abdomen, cu esenţă de traista ciobanului şi am băut zilnic câte trei căni de ceai de creţişoară. Şi, poate nu mă credeţi, nu mai am nevoie de nici un control, plantele m-au ajutat în mod miraculos. Doamnă Treben, vă mulţumesc din toată inima...

Berta Schafer, Reichersbeuern / Austria

...Am recomandat baia de aburi cu coada calului la două tinere femei care sufereau de retenţie urinară datorată atoniei vezicale. Amândouă au fost foarte fericite în urma efectului imediat al băii. Uneia dintre ele i se propusese deja scoaterea unui rinichi. Mai târziu, medicul a afirmat că nu mai poate fi vorba de operaţie...

Elsa König, Pasto-Narino / Columbia

Cancer mamar

...mi-aţi fost de mare ajutor cu cartea dumneavoastră. Sunt aproape vindecată de un cancer mamar acut. Acum, mă simt iarăşi bine, iar analizele de sânge sunt normale. Vă sunt foarte recunoscătoare...

Christine Albrecht, Mannheim / Germania

...în ultima vreme am făcut, eu personal, experienţa unei vindecări de domeniul fantasticului. Mi se descoperise un nodul în sânul drept, şi trebuia să mi se facă o puncţie. Am urmat imediat sfaturile din cartea dumneavoastră (comprese cu coada calului şi cu micul bitter suedez). La un control ulterior, după patru săptămâni, nodulul nu mai era de găsit. Nu-mi venea a crede...

Gisela Dorn, Gresten / Austria

...soacra mea a simţit, deodată, anul trecut, un nodul în sânul drept. A încercat, altenativ, cu comprese de coada calului şi cu mic bitter suedez. După o jumătate de an totul dispăruse, atât nodulul, cât şi durerea...

Gertrud Mohn, Mauterndorf / Austria

...sunt americancă şi trăiesc din 1968 în Germania. Acum câţiva ani m-am îmbolnăvit de cancer mamar. După două operaţii am fost trimisă la o radioterapie. A fost pentru mine iadul pe pământ. După un an am pierdut şi al doilea sân, în care „se trecuse cu vederea" un nodul. O cumplită mizerie fără sfârşit. Factorii analizaţi se înrăutăţeau continuu şi prin iradierile suferite nu mai puteam decât să mă clatin de colo-colo. Se adăugau depresiuni pe care nu le pot descrie în cuvinte. Mă mai rugam numai pentru un sfârşit cât mai apropiat! Atunci tânărul şef al unei firme de instalaţii mi-a povestit de vindecarea cancerului său de măduvă cu ajutorul plantelor medicinale şi mi-a recomandat cartea dumneavoastră. De atunci beau zilnic ceaiul prescris de dumneavoastră, cel din amestec de coada şoricelului, gălbenele şi urzică. Acum mă aflu într-o stare bună şi analizele de sânge sunt foarte bune. Să vă răsplătească Dumnezeu. Am trimis rudelor mele, care sunt tot în Statele Unite, ceaiul de mai sus, pe care l-am recomandat şi aici multor prieteni. Dumnezeu să vă binecuvânteze valoroasa dumneavoastră muncă şi să vă ţină în putere încă multă vreme pentru binele omenirii. Familia mea şi cu mine vă admirăm şi vă iubim...

Esther Westermann, Giessen / Germania

...o cunoştinţă de-a noastră avea metastaze la coloană, care porneau de la un sân amputat. Operaţia însă avusese loc cu opt ani în urmă. Se afla în zona unor vase limfatice care produseseră această recidivă periculoasă. Când a venit la noi, în 1986, cu patru săptămâni înainte de Înălţare, avea asemenea dureri, că nu putea sta nici culcată, nici în şezut. În bagajele ei erau o mulţime de tablete contra durerilor, prescrise de medici, morfină etc. Era abandonată de doctori. Am început imediat cu compresele şi ceaiurile prescrise în cartea dumneavoastră contra cancerului mamar. După patru zile durerile încetaseră şi după patru săptămâni am putut să o trimitem, pe picioare, acasă, cu toate medicamentele, din care nu mai luase nimic în timpul şederii la noi. Acasă a continuat

cu compresele o scurtă bucată de vreme, dar amestecul de ceaiuri din coada şoricelului, gălbenele şi urzică îl va mai bea timp de un an. Ne vizitează des şi suntem foarte fericiţi că are din nou analizele de sânge foarte bune şi că, datorită sfaturilor minunate din cartea dumneavoastră, se simte sănătoasă şi în putere. Mulţumirile noastre cele mai afectuoase...

Magda Schulz, Kinheim / Austria

Cancer uterin

...la o colegă, călugăriţă ca şi mine, s-a constatat o tumoră uterină. Medicii i-au dat puţine şanse după operaţie, spunând că va trăi cel mult o jumătate de an. După ce a ieşit din spital, a încercat şi tratamentul recomandat de dumneavoastră: ceai de coada şoricelului, urzică şi gălbenele, zilnic până la doi litri. Apoi, comprese cu bitter suedez pe abdomen ţinute timp de patru ore, ungând înainte locul cu alifie de gălbenele. După şase săptămâni, mergând la control, medicul primar a rămas uimit de modificările benefice confirmate de analiza sângelui. De atunci au trecut câţiva ani. Sora M. se simte bine. Ţine într-adevăr regim alimentar şi nu a renunţat la cura de ceai...

Sora A., de la mănăstirea P. / Austria superioară

Cancer vezical

...pe când soţul meu era internat în spital cu un calcul renal, în camera sa a fost adus un domn mai în vârstă, căruia i se depistase o tumoare la vezică. A fost deschis şi apoi închis din nou, pentru că nu se mai putea opera. Bolnavul, slăbit, hrănit artificial, a fost externat în cele din urmă, ca un caz fără speranţă. Am dat soţiei sale cartea dumneavoastră, şi i-am atras atenţia asupra succeselor pe care le enumeraţi în privinţa combaterii tumorilor cu ajutorul pufuliţei cu flori mici. Câteva săptămâni mai târziu, doamna mi-a scris următoarele rânduri: „Vă înapoiez cartea cu multe mulţumiri. Soţul meu este iarăşi sănătos şi cântăreşte 80 kg. Totul este din nou normal, şase radiografii arată o vezică sănătoasă, fără tumoare! Este de necrezut! Se petrec adevărate minuni! Vă mulţumesc din nou, oare unde ar fi fost soţul meu acum?"...

Irmgard Ronneburger, Marl / Germania

Depresiune

...soră mea, în vârstă de 55 de ani, a suferit acum 12 ani o operaţie în zona pelviană (genitală). De atunci suferă de depresiune şi trebuie să ia, anual, tablete hormonale şi pentru nervi. Starea ei s-a înrăutăţit şi am sfătuit-o să urmeze tratamentele indicate în cartea dumneavoastră, cu băi de coada calului şi cu ceaiul din amestec de coada calului, urzică şi sunătoare. La început nu vroia să urmeze acest tratament, pe urmă însă a acceptat. Şi ce să vezi: după şaisprezece zile s-a trezit cu altă stare de spirit şi de atunci este foarte bine. Se bucură din nou de familia ei, de gospodărie. Îmi este recunoscătoare pentru această minune. Pentru întrega familie acesta a fost un dar de la Dumnezeu. Vă mulţumim pentru cartea dumneavoastră plină de învăţăminte. Să vă răsplătească Dumnezeu...

Gerti Scholl, Wegenstetten / Elveţia

...indicaţiile din cartea dumneavoastră privind sunătoarea mi-au fost de mare folos în depresiunile mele...

Maria Baum, Schweinfurt / Austria

Dureri de cap

...sunt în vârstă de 25 de ani şi sufăr de multă vreme de dureri de cap continui. O cură de mai multe săptămâni cu ceai de coada şoricelului mi-a adus multă alinare...

Gisela Konrad, Kritzendorf / Austria

Dureri vezicale

...am necazuri cu vezica. Am rugat un urolog să-mi prescrie ceva pentru durerile insuportabile, dar nu mi-a fost de folos. Într-o seară mi-am cules din grădină răchiţică, am băut două ceşti de ceai, după care durerile au dispărut ca prin farmec. De atunci consider că această buruiană este o plantă fermecată...

Barbara Kaufmann, Ennepetal / Germania

...suntem foarte încântaţi de cartea dumneavoastră despre plante şi de sfaturile pe care le conţine. De pildă, în tratarea unei inflamaţii a vezicii urinare, baia de aburi cu coada calului a avut un efect bun şi rapid...

Gertrud Mohn, Mauterndorf / Austria

...după ce m-am necăjit mai bine de o jumătate de an cu o cistită rebelă, care nu vroia să treacă cu toate sfaturile medicului, am recurs la pufuliţa cu flori mici, pe care am folosit-o, proaspăt culeasă, pentru prepararea ceiului...

Roswitha Sauber, München / Germania

Hipertensiune arterială

...printr-o întâmplare mi-a căzut în mână interesanta dumneavoastră carte despre plante. De trei săptămâni beau regulat ceaiul de vâsc, şi tensiunea mea s-a ameliorat simţitor, aşa că nu mai trebuie să iau tablete...

Doris Schmidke, Bad Salzungen / fosta RDG

...datorită sfaturilor din cartea dumneavoastră m-am vindecat în mod miraculos, fapt pentru care vă mulţumesc din suflet. Tensiunea mea arterială s-a normalizat cu ajutorul ceaiului de vâsc...

Wilfried Habe, Bergen / Austria

...Mama mea a aplicat cura cu vâsc, pe care o recomandaţi la hipertensiune arterială. Ea suferea dimineaţa, zi de zi, de dureri puternice de cap, care au dispărut deja după a doua zi de cură. Acum, după două săptămâni, tensiunea arterială a revenit la normal...

Susanne Steiner, Kirchstetten / Austria

...de multă vreme sufeream de hipertensiune arterială. Nenumăratele tablete ajutau prea puţin, mai degrabă mi-am stricat stomacul cu ele. Întâmplător am primit cartea dumneavoastră de aur **Plante medicinale din farmacia lui Dumnezeu**. După sfatul dumneavoastră, am băut ceai de vâsc, ceea ce m-a ajutat foarte mult. Stomacul l-am vindecat cu coada şoricelului. Locuiesc în Polonia. Indicaţiile dumneavoastră asupra efectului vâscului la combaterea hipertensiunii arteriale au fost publicate în revista noastră săptămânală, împreună cu un desen al vâscului. Să vă răsplătească Dumnezeu...

Lena Szmainta, Poniszowice / Polonia

Inflamaţii ale vezicii

...Printr-o întâmplare mi-a ajuns în mână cartea dumneavoastră. În acea perioadă tocmai sufeream de o inflamaţie a vezicii datorate unei infecţii a căilor urinare. Pe scurt, toată zona abdominală era puternic afectată în urma unei răceli. Fără cartea dumneavoastră aş fi fost desigur disperată. Ceaiurile şi băile de şezut cu coada calului mi-au fost de mare ajutor. De aceea doresc să vă mulţumesc din tot sufletul...

Hilde Lauf, Chemnitz / Germania

...după ce am suferit cel puţin doi ani de o inflamaţie a vezicii urinare, la recomandarea dumneavoastră am început să beau ceaiul de pufuliţă cu flori mici. După 14 zile ameliorarea era atât de pronunţată, că nu mai pierdeam urină. Beau ceaiul în continuare până la vindecare completă...

Helmine Bauer, Bacharach / Germania

Îmbolnăviri ale organelor genitale

...am avut mereu de furcă cu inflamaţii ale organelor genitale. Nimic nu părea să dea rezultate. Nici medicamentele, nici curele lungi şi costisitoare. Căsnicia mea avea şi ea de suferit în urma acestei boli cronice, cu atât mai mult cu cât dorinţa noastră de a avea un copil nu se împlinea. Atunci mi-a căzut în mână cartea dumneavoastră. Am procedat exact după sfaturile dumneavoastră. Am băut ceaiul de creţişoară, am făcut regulat băile de şezut cu salvie şi mi-am preparat singură picăturile de vâsc împotriva sterilităţii. E aproape de necrezut: după o jumătate de an scăpasem de toate necazurile, ca şi cum n-ar fi fost niciodată. Şi acum, doi ani mai târziu, suntem părinţii fericiţi ai unei fiice adorabile...

Hannelore Musterkamp, Karlsruhe / Germania

Leucoree

...multe, multe mulţumiri pentru cărţile dumneavoastră preţioase despre plantele medicinale! Datorită dumneavoastră am devenit alt om. Ani de zile am umblat de la un ginecolog la altul, pentru că aveam o secreţie vaginală foarte abundentă. Ultimul ginecolog vroia să-mi scoată uterul, întrucât tabletele şi supozitoarele nu ajutau cu nimic. Am cules, în zile însorite, coada şoricelului şi am băut ceaiul recomandat timp de şase săptămâni, câte o ceaşcă pe zi, scăpând de această stare neplăcută...

Melanie Bartel, Velburg / Austria

Menopauză

...Sora mea a trecut printr-o perioadă foarte grea, având tulburări complexe la începutul menopauzei. Deşi a urmat un tratament medicamentos, indicat de medicul specialist, situaţia devenea tot mai rea pe zi ce trece. În luna iunie, a început să ia micul bitter suedez. După consumul unei jumătăţi de sticlă, au început să-i dispară „valurile de căldură", durerile şi starea generală deplorabilă în care se afla. Acum se simte bine...

Hilde T., München / Germania

Migrene

...urări de bine pentru dumneavoastră şi mulţumiri călduroase: în sfârşit nu mai sufăr de migrene! Şi asta datorită sfaturilor dumneavoastră preţioase...

Gerda Zaiane, Nouvelle Aviana / Tunis

...ani de zile am suferit de migrene puternice, însoţite de sângerări nazale. M-am vindecat cu ceai de coada şoricelului. Durerile au dispărut, nu mai am nevoie de tablete şi injecţii...

Helga Maier, Heidelberg / Germania

Sâni umflaţi

...sunt o ţărancă, în vârstă de 33 de ani şi mamă a trei copii. De câţiva ani am avut probleme cu sânul stâng. Mă durea şi se umfla puternic. Am fost la mai mulţi medici şi mi s-au făcut de trei ori mamografii. Mi s-a spus că am tulburări hormonale şi că această stare va dura până la menopauză. Mi s-a recomandat efectuarea unei intervenţii chirurgicale. Am citit, din întâmplare, în cartea dumneavoastră, că ajută uleiul de sunătoare. L-am preparat după reţeta indicată. În fiecare seară mă ung cu acest ulei pe sânul bolnav. Durerile au dispărut. Şi umflătura. Pot lucra din nou fără probleme...

Gertrud K., din P. / Austria

Tulburări circulatorii

...mai întâi am avut probleme cu circulaţia, apoi s-a adăugat o suferinţă de inimă şi, ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, m-am îmbolnăvit de tiroidă şi de bilă. Eram complet la pământ. La 56 de ani a trebuit să mă pensionez de boală. După un an de tratamente medicamentoase, le-am lăsat pe toate de-o parte şi m-am tratat numai după reţetele dumneavoastră, care îmi ajunseseră întâmplător în mână. Aş premia cu aur micul bitter suedez. Vreau să vă mulţumesc din suflet pentru ajutorul dumneavoastră minunat...

Annelise Huber, Rottenmann / Austria

...ani de zile am suferit de tulburări circulatorii. În fiecare an aveam de mai multe ori gripă, de cele mai multe ori cu colaps. Vâscul a făcut minuni şi în cazul meu, acum sunt bine şi nu mai fac gripele. Bineînţeles, nici colapsuri. În fiecare an fac de două ori cură de vâsc...

Elisabeth Gajo, Untermünkheim / Germania

...la serviciu stau tot timpul sub stres, iar acasă am gospodăria, grădina şi animalele de îngrijit. Îmi rămâne foarte puţin timp pentru relaxare. M-am hotărât să fac o cură de vâsc aşa cum o recomandaţi în cartea dumneavoastră. Am constatat că puterea mea de muncă s-a întărit mult...

Susanne Mader, Welzow / fosta RDG

Tulburări menstruale

...am avut ani de zile probleme cu menstruaţia mea neregulată. Acum beau, după recomandările din cartea dumneavoastră, ceai de coada şoricelului şi constat că m-a ajutat foarte mult. După cură, totul s-a aranjat aşa de bine, încât nici nu mai trebuie să beau ceaiul. De aceea nu pot să înţeleg cum este posibil să tot aveţi dificultăţi cu sfaturile minunate din cărţile dumneavoastră. Îmi pare foarte rău. Vă rog să aveţi curaj şi să nu le luaţi în seamă. Mii de mulţumiri...

Ilsa Traun, Viena / Austria

...în mai 1986 am fost internată în spital din cauza unei menstruaţii abundente şi de lungă durată, unde s-a constatat că uterul era de mărimea unei sarcini. Deoarece, de la cezariană, rămăsesem cu o oroare de operaţii, am hotărât să mă externez şi am început tratamentul cu mic bitter suedez. În afară de acesta am băut zilnic ceaiul indicat în cartea dumneavoastră împotriva hemoragiilor menstruale. De atunci am un ciclu normal...

Uta Schulz, Aachen / Germania

Tumori

...În septembrie 1986 sânul meu stâng s-a umflat grozav şi simţeam înăuntru un nodul considerabil. Doctorul meu de casă m-a trimis la o radiografie mamară, în urma căreia mi s-a recomandat operaţia imediată! Analizele arătau următoarele: mastopatie bilaterală foarte dezvoltată, predominant fibrodenomatoasă, cu o tumoare mamară de mari dimensiuni şi noduli limfatici auxiliari în partea stângă. Pe 24.09 medicul m-a trimis la spital, investigaţia a constat dintr-o termografie şi o puncţie. În 14 zile trebuia să-mi iau rezultatele. În această perioadă lumea s-a prăbuşit pentru mine, cu atât mai mult cu cât mama mea a murit chinuită de un cancer mamar. Aveam cartea dumneavoastră, dar n-o folosisem niciodată. Am început imediat tratamentul indicat acolo, comprese cu coada calului aburită, comprese cu micul bitter suedez şi alifie de gălbenele şi ceaiurile aferente. La 9 octombrie am aflat rezultatele de spital, şi anume că nu s-au depistat celule canceroase. Investigaţia ulterioară a arătat o tumoare mult mai mică, deci deocamdată operaţia s-a amânat. Am fost chemată din nou la control pe 30 octombrie; s-a constat atunci o restrângere şi mai importantă a tumorii...

Hilda Schöngruber, Viena / Austria

...medicul meu ginecolog a constat o tumoare, ceva mai mare decât un ou de găină, pe ovarul drept. M-a îndrumat spre operaţie. Nu am fost de acord cu operaţia şi am început să beau zilnic doi litri de ceai

(coada şoricelului, gălbenele şi urzică), şi încă două ceşti de ceai de coada calului cu mic bitter suedez, iar săptămânal am făcut trei băi de şezut cu coada şoricelului. Noaptea am pus câte o compresă cu mic bitter suedez. În ziua a cincea a ieşit prima dată o masă scârboasă, mucoasă, apoi mereu, împreună cu scaunul. După zece săptămâni tumoarea nu mai exista...

Hilde Musmann, Schauenburg / Germania

Varice

...am preparat, în acest an, mai mult de cinci kilograme de alifie de gălebenele. O vecină de 88 de ani avea, datorită varicelor, picioarele atât de afectate, încât un medic cu experienţă a afirmat că nu mai văzuse aşa ceva. Amândouă picioarele erau umflate şi luceau în toate culorile. Noaptea nu putea dormi de dureri. Când medicul a văzut cum ajuta alifia de gălbenele, a declarat că este cea mai bună alifie pe care o cunoaşte. Vecina este foarte fericită că pielea s-a regenerat bine. Familia mea şi cu mine vă dorim un amurg binecuvântat al vieţii...

Irene Krossmann, Duisburg / Austria

...alifia de gălbenele mi-a fost de mare folos la varice, chiar după două-trei aplicări...

Gertrud Mohn, Mauterndorf / Austria

Plante medicinale şi reţete de casă

Cimbru

În locul consumului de cafea, se va lua dimineaţa câte o ceaşcă cu ceai de cimbru. Vă veţi simţi reconfortaţi pentru toată ziua. Tusea nervoasă de dimineaţă va dispărea şi stomacul este liniştit.
Pentru prepararea ceaiului luaţi o linguriţă vârfuită de cimbru, opăriţi-o cu apă clocotită şi lăsaţi-o „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici.

Coada calului

Orice om care a depăşit vârsta de patruzeci de ani este bine să consume zilnic o ceaşcă cu ceai de coada calului. Este o măsură de apărare faţă de îmbolnăvirile de gută, de reumatism sau împotriva tendinţei de epuizare. Se foloseşte o linguriţă vârfuită de ceai de coada calului la o ceaşcă cu apă clocotită. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut, după care se strecoară şi se bea, cu înghiţituri mici, o cană pe zi.

Coada şoricelului

Încă demult părintele Kneipp scria că femeile ar fi scutite de multe necazuri, dacă ar apela din când în când la coada şoricelului! Puterea tămăduitoare a acestei plante ar trebui folosită regulat de fiecare femeie. Indiferent dacă este vorba de neregularitatea ciclului menstrual, de neplăcerile vârstei critice, se recomandă, din când în când, pe tot parcursul anului, câte o ceaşcă de ceai de coada şoricelului pe zi, băută pe îndelete, cu înghiţituri mici. Ceaiul se prepară opărind câte o linguriţă de coada şoricelului cu o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă să stea o jumătate de minut, apoi se strecoară şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură.

Leurdă

Capacitatea de curăţire a sângelui pe care o are leurda este bine să fie exploatată în fiecare primăvară. Planta are efect depurativ asupra apara-

tului digestiv, de la stomac la intestine. În lunile aprilie şi mai, înainte de înflorire, se colectează frunzele fragede şi se consumă crude. În general, dacă sunt spălate şi tăiate mărunt, se pot presăra pe alimente. Au şi rol decorativ şi gust bun. Se mai pot utiliza şi ca salată, iar planta se prepară aidoma spanacului sau puteţi găti ciorbe de leurdă.

Păpădie

Atunci când păpădia este înflorită, se poate urma o cură de două săptămâni cu tulpini fragede de plantă. Se adună zilnic zece tulpini cu floarea galbenă, se spală, se taie şi se mestecă, lent, tulpinile în stare crudă. Oamenii obosiţi, asteniaţi vor simţi, încă din primele zile, o senzaţie de revigorare, vitalitatea lor sporind pe zi ce trece.

Pătlagină

Din frunzele proaspete, de formă ascuţită, ale pătlaginei, se obţine un sirop care are efect de curăţire a sângelui. Se recomandă a se lua înainte de mese o lingură – adulţii –, şi o linguriţă – copiii.
Există două reţete de preparare a siropului de pătlagină:
1. Se dau prin maşina de tocat carne patru pumni de frunze de pătlagină bine spălate. Se adaugă puţină apă, 250 grame de miere şi 300 grame zahăr. Totul se încălzeşte pe un foc mic, mestecând continuu până la fierbere. Când frunzele de pătlagină, mierea şi zahărul s-au unit într-o masă vâscoasă, se toarnă compoziţia în borcane curate şi se pune la frigider.
2. Într-un vas de ceramică, sau sticlă, se pune un rând de frunze proaspete şi bine spălate de pătlagină, se acoperă cu un strat de zahăr, apoi se pune alt rând de frunze, şi tot aşa până ce vasul s-a umplut. Se lasă să se taseze şi se completează în continuare şi cu frunze şi cu zahăr. Când în vas nu mai încape nimic, se ermetizează cu mai multe folii din plastic şi se îngroapă într-un loc ferit din grădina casei. Înainte de acoperirea vasului cu pământ, se pune un capac din lemn. În sol, la o temperatură constantă, amestecul va fermenta. După opt săptămâni se scoate vasul, se fierbe siropul obţinut şi se pune, după răcire, în sticle.

Urzică

Urzica, de multe ori subapreciată, face parte dintre plantele cele mai valoroase din grădina Domnului. Are efect de regenerare şi depurativ (de curăţire) asupra sângelui. Ar fi de dorit ca, în fiecare primăvară, să faceţi câteva cure de urzici.

Plantele se colectează foarte fragede şi se face o cură de patru săptămâni cu ceai de urzici. În general, dimineaţa se bea, pe stomacul gol, o ceaşcă, apoi altele două pe parcursul unei zile. Prepararea ceaiului se face punând o linguriţă vârfuită cu frunze de urzici la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Cura poate fi repetată toamna, când reapar plante proaspete de urzici. Ca o măsură de prevedere, se consumă zilnic câte o ceaşcă de ceai de urzici, pe parcursul unui an întreg. Pentru aceasta, primăvara şi toamna este bine să vă colectaţi cantităţi suficiente care, bine uscate, pot fi păstrate.

Vâsc

Vâscul ocupă un rol important printre plantele medicinale datorită proprietăţii sale excepţionale de a stabiliza tensiunea arterială.
Recomand fiecăruia să urmeze o cură de şase săptămâni cu ceai de vâsc. În primele trei săptămâni, se consumă zilnic trei ceşti de ceai de vâsc, apoi, timp de două săptămâni, câte două căni pe zi şi, în ultima săptămână, doar un ceai zilnic.
După aceasta, tensiunea arterială şi sistemul circulator vi s-au stabilizat. Ceaiul se prepară cu o linguriţă vârfuită de vâsc, care se pune 12 ore la înmuiat, în apă rece. Apoi, cantitatea obţinută se încălzeşte uşor şi se strecoară. Este recomandabil ca raţia zilnică să fie păstrată, încălzită, într-o sticlă termostabilă, pentru a nu reîncălzi ceaiul de fiecare dată. Cine doreşte să aibă o tensiune arterială stabilă şi constantă de-a lungul întregului an, este bine să consume zilnic câte o ceaşcă cu ceai de vâsc.

Mic bitter suedez

Ca mijloc preventiv pentru dureri sau îmbolnăviri de orice fel, se recomandă a se lua, dimineaţa şi seara, câte o linguriţă din micul bitter suedez, în puţină apă sau cu ceai de plante. Micul bitter suedez este un adevărat elixir al vieţii, un apărător al sănătăţii noastre, care nu trebuie să lipsească din farmacia casei. Reţeta a fost elaborată şi transmisă de medicul suedez Dr. Samst, a cărui familie a trăit până la adânci bătrâneţi, graţie tocmai acestui preparat.
Amestecul de plante conţine următoarele:

- 10 grame aloe,*
- 10 grame rădăcini de anghelică,
- 5 grame rădăcină de lemnul Domnului,

* În loc de aloe se poate folosi pulbere de pelin sau rădăcină de genţiană.

- 10 grame mană,
- 10 grame smirnă,
- 10 grame camfor natural,
- 10 grame rădăcină de revent,
- 0,2 grame şofran,
- 10 grame frunze de sena,
- 10 grame pătrunjel veneţian,
- 10 grame rădăcină de şofran de India.

Aceste plante se introduc într-o sticlă şi se completează cu alcool 38-40%, până la un litru şi jumătate. Se agită zilnic şi se lasă la loc luminos şi călduros timp de 14 zile. Pentru consumul zilnic, se strecoară cantităţi mici într-un vas corespunzător şi se păstrează într-un loc răcoros. Cu timpul, eficienţa amestecului de bitter suedez creşte. Maria Treben afirmă că reţeta provine de la Paracelsus, care îl denumea „elixir" şi cu care vindeca bolnavi cu afecţiuni dintre cele mai serioase.

Moduri de utilizare:

Intern: ca măsură de prevenire se ia, dimineaţa şi seara, câte o linguriţă de bitter suedez, diluată în ceai. Când pacientul are o stare mai puţin plăcută, se pot lua trei linguriţe zilnic. În cazul îmbolnăvirilor mai serioase, se vor lua două-trei linguri cu bitter suedez, în modul următor: o lingură se diluează în 125 grame de ceai de plante, cantitate ce va fi repartizată în două porţii egale. Acestea se vor lua cu câte o jumătate de oră înainte şi după fiecare masă.

Comprese cu bitter suedez: în funcţie de locul de aplicare, se foloseşte un tampon adecvat de mare, din vată, care se umezeşte cu câteva picături de bitter suedez, având grijă ca locul pe care vrem să-l aplicăm să fie uns cu alifie de gălbenele. Peste acest tampon se pune o folie din plastic şi se leagă strâns cu o bucată de pânză.
Compresa se lasă, în funcţie de natura îmbolnăvirii şi de felul în care o suportă pacientul, între două şi patru ore.
După ce se scoate compresa, se pudrează locul. Dacă persoana are pielea foarte fină şi sensibilă, este necesară scurtarea duratei de aplicare, sau chiar întreruperea, pentru o perioadă de vreme, a procedurilor.
Persoanele alergice vor evita folosirea foliei de plastic, punând în locul ei încă o bucată de pânză. În nici un caz nu se renunţă la ungerea locului cu alifie de gălbenele. Dacă vor apărea iritaţii ale pielii sau mâncărimi, se vor trata cu aceeaşi cremă.

Ceai de primăvară

În timpul primăverii, atât cât permite recoltarea proaspătă, se recomandă următorul amestec, pe care l-am numit „ceai de primăvară": 15 grame frunze de urzică, 50 grame muguri proaspeţi de soc, 15 grame rădăcini de păpădie şi 50 grame flori de ciuboţica cucului.
O linguriţă din amestecul de mai sus, pusă într-o ceaşcă cu apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de trei minute. Se strecoară şi se beau, cu înghiţituri mici, cam două ceşti pe zi. Cine este mai pretenţios la gust poate folosi, pentru îndulcire, miere.

Mixtura de ceai a anului

Odată cu venirea primăverii este bine să se facă plimbări şi să se recolteze plante medicinale. Primele frunze şi flori de podbal sunt începutul, perioada se încheie cu frunzele şi petalele de trandafir şi măceş, ce se recoltează toamna.
Plantele se recoltează în ordinea prezentată mai jos, se usucă şi alcătuiesc, toamna, un amestec de ceaiuri din care se va consuma câte o ceaşcă în fiecare seară. O linguriţă umplută vârf se pune într-o ceaşcă, se toarnă apă clocotită şi, după o jumătate de minut, se poate bea, bineînţeles după ce se strecoară.
Se vor utiliza părţi egale din fiecare:

- flori şi apoi frunze de podbal;
- flori de ciuboţica cucului;
- flori şi frunze de toporaşi;
- flori de măcriş;
- flori de silnic;
- plante de urzică;
- flori de mierea ursului;
- flori şi frunze de creţişoară;
- flori şi tulpini de ventrilică;
- frunze de frag;
- frunze şi tulpini de mur;
- frunze şi tulpini de zmeură;
- flori şi muguri de soc;
- năsturaşi – părăluţe;
- flori de tei recoltate pe timp însorit;
- muşeţel, pe cât posibil recoltat în vreme însorită;
- flori de gălbenele;
- frunze şi flori de vinariţă;
- frunze, flori şi tulpini de cimbru;
- frunze de roiniţă;
- frunze, flori şi tulpini de mentă;
- coada şoricelului, flori şi mai puţine frunze, culese în vreme însorită;

- flori de lumânărică;
- flori de sunătoare, pe cât posibil recoltate pe vreme însorită;
- frunze de măghiran;
- flori de pufuliţă cu flori mici;
- muguri de molid, mlădiţe tinere;
- frunze, flori de sânziene;
- petale de trandafir.

Ceai pentru siluetă

Prin regularizarea schimbului de substanţe, acest ceai normalizează greutatea, menţine supleţea şi o stare de confort şi tinereţe.
El stimulează glandele în ansamblu, creşterea arderii grăsimilor din organism, accelerează digestia şi este diuretic. Prin întreaga sa acţiune conduce la normalizarea greutăţii corporale. Este indicat în special pentru persoane ce au tendinţa de a se îngrăşa.
Se folosesc următoarele plante:

15 grame coajă de cruşin;
10 grame măceş (fructe);
15 grame alge marine;
8 grame frunze de nalbă;
15 grame frunze de mur;
15 grame frunze de zmeur;
10 grame traista ciobanului;
7 grame frunze de urzică;
3 grame sunătoare;
2 grame flori de coada şoricelului.

Prepararea: toate plantele se amestecă între ele. Pentru o ceaşcă de ceai se foloseşte o linguriţă plină-vârf, se opăreşte cu apă clocotită şi se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Se începe cu o ceaşcă zilnic, crescând apoi până la trei căni, se continuă timp de şase săptămâni şi se reduce progresiv la una singură pe zi.
Ceaiul se poate consuma şi pe parcursul unui an, câte o ceaşcă zilnic, sub formă de cură de întreţinere-normalizare a greutăţii.
Efectul poate fi mărit dacă, de cel puţin două ori pe săptămână, se face câte o baie caldă.

Postul

Este foarte indicat a se posti o zi pe săptămână. A posti nu înseamnă să nu mănânci nimic sau să suferi de foame. Este vorba de a reduce raţia zilnică de mâncare la jumătate. Pentru micul dejun se pot mânca fulgi de porumb sau de ovăz cu puţin lapte, stafide şi miere. Se poate adăuga un măr ras. Masa de prânz să conţină numai jumătate din raţia unei zile normale. Ziua se încheie mâncând, seara, o felie de pâine (fără unt) şi un măr.
Dacă pe parcursul zilei apare senzaţia de foame, se poate bea, cu înghiţituri mici, un amestec de ceaiuri în părţi egale, din următoarele plante: sânziene, gălbenele, coada şoricelului şi roiniţă. După ce sunt amestecate plantele, se foloseşte o linguriţă vârfuită pentru o ceaşcă, se opăreşte şi se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici.
O asemenea zi de post este recomandată fiecărui om sănătos. Astfel vă veţi simţi mai uşori, mai bine, mai mobili. Ziua de post va fi aleasă în aşa fel să nu fiţi nevoiţi să depuneţi mai mult efort fizic sau intelectual.

Câteva mijloace la îndemâna fiecărei gospodării

• Este foarte bine dacă puteţi avea feţe de pernă făcute din pânză de in. Ţesătura are un efect foarte bun asupra sănătăţii. Este răcoritoare, generează un somn odihnitor şi înlătură durerile de cap.
• O lingură de urzici proaspete, tocate mărunt, se amestecă sub forma unei paste cu o banană. Are efect deosebit pentru creşterea vitalităţii.
• Există un izvor de tinereţe veşnică: sculatul de dimineaţă şi pornirea activităţii fără grabă sau amărăciune. Cine încearcă a lua viaţa mai uşor, a fi optimist şi cât mai vesel în toate ocaziile, va trăi mai mult şi fără probleme.

Ceaiul amestec, al familiei Treben *(gust admirabil, fortifiant, plăcut)*

Ceaiul nu se cântăreşte în cantităţi exacte. Se începe cu recoltarea lui din primele zile însorite de primăvară şi se continuă colectarea diverselor plante până la sfârşitul lunii octombrie.
Cel mai bine este ca în podul casei să fie întinsă o bucată mai mare de hârtie albă. Când vă întoarceţi, de la plimbările prin pădure sau livezi, cu plantele colectate, tăiaţi-le mărunt şi întindeţi-le pe coala de hârtie. Se adaugă câte puţin din fiecare fel de flori sau tulpini de plante medicinale. Din cele plăcut mirositoare, mai mult, din cele cu miros aspru sau amare, mai puţin. Totul se alcătuieşte cu simţ al măsurii. Recoltând plantele cu plăcere, aduceţi binecuvântarea naturii în propria casă. În compoziţia ceaiului intră:
- flori de podbal, apoi, la începutul lunii mai, frunze;
- ciuboţica cucului, flori şi frunze;
- toporaşii Doamnei, florile frumos mirositoare, apoi frunzele;
- mierea ursului;

- măcrişul caprei, flori şi frunze;
- silnic, foarte puţin, pentru aromă;
- urzică, primele frunze fragede de primăvară;
- creţişoară, frunze şi flori;
- ventrilică, flori, frunze şi tulpina;
- frunze de frag sălbatic;
- frunze de mur;
- frunze şi fructe verzi de zmeur;
- flori de soc negru;
- părăluţe (năsturaşi), florile;
- flori de muşeţel;
- flori de barba popii;
- flori şi frunze de gălbenele;
- vinariţă, flori albe, frunze şi tupini;
- cimbru, flori, tulpini şi frunze;
- roiniţă, frunze şi tulpini;
- mentă, frunze şi tulpini;
- coada şoricelului, flori (fiind amare, se ia o cantitate mai mică);
- lumânărică, flori;
- măghiran, frunze;
- pufuliţă cu flori roşii, frunze, tulpină, flori;
- turiţă, flori;
- sânziene, flori şi frunze;
- splinuţă, flori;
- troscot, tulpină, frunze, flori;
- petale de trandafir, toate culorile (se vor evita locurile cu îngrăşăminte chimice).

Plante medicinale din farmacia Domnului

Coada calului (Equisetum arvense)

Denumită şi coada pisicii, planta se dezvoltă primăvara, dintr-o tulpină de culoare maronie. Apoi creşte ca un brad în miniatură.
În scopuri terapeutice se foloseşte în stare uscată. Coada calului are efecte diuretice şi hemostatice. În afară de acesta, întăreşte ţesutul pulmonar şi contribuie la vindecarea rapidă a rănilor mai vechi.

Recoltarea: Este de preferat în perioada de vară.

Coada şoricelului (Achillea millefolium)

Această plantă, având multe umbreluţe pline cu flori mici de culoare albă, uneori şi rozacee, este cunoscută sub mai multe denumiri populare: alunele, brădăţel, crestăţea, crâvalnic, iarba oilor, rotăţele albe, sorocină.
Frunzele, cu forma lor asemănătoare unui pieptene, se folosesc la bandajarea rănilor. Din punct de vedere al utilizării ca plante medicinale, se întrebuinţează atât florile cât şi restul plantei. Are proprietăţi de stimulare a digestiei şi efecte antispastice. Nervozitatea fetelor în perioada de pubertate, ca şi tulburările de menstruaţie în adolescenţă, se tratează benefic cu ceai de coada şoricelului.
Planta ajută şi la tratarea acneelor şi a eczemelor. La răni sângerânde are efect hemostatic şi antiseptic.
Cine utilizează coada şoricelului scapă de tot felul de infecţii.

Recoltarea: Frunzele şi florile se culeg înainte de înflorirea completă a plantei. Planta se găseşte din belşug pe pajiştile uscate.

Creţişoară (Alchemilla vulgaris)

Planta are o seamă de denumiri cum ar fi, în germană, „Frauenmantel" (mantaua doamnei). La noi i se mai spune: umbrarul-doamnei, umbra-muntelui, pălaşcă, brumărie sau creţărel.
Creţişoara creşte în locuri umede, livezi, tufe, şanţuri de pe marginea drumului şi în păduri luminoase. Planta poate ajunge la înălţimea de 50 centimetri, putând fi dreaptă sau culcată la pământ, netedă sau păroasă. Frunzele sunt zimţate pe margine, având şapte până la unsprezece lobi, care îşi păstrează forma strânsă chiar şi când au ajuns la maturitate. Pot fi netede sau cu perişori, având un aspect scămoşat. Florile, de culoare galbenă-verzuie, sunt micuţe. Ele se dezvoltă sub formă de bucheţele, dar nu depăşesc în mărime câţiva milimetri. Perioada de înflorire durează, în general, din mai până în septembrie.
Partea cea mai folositoare este cea care creşte deasupra solului. Este bine să fie culeasă atunci când începe să se usuce. Elementele active din punct de vedere medical sunt substanţele amare şi taninul (6-8%), care au efect astringent, antispastic.
Consumată în ceaiuri, datorită drogurilor pe care le conţine, este indicată la tratamentul tulburărilor de menstruaţie, menopauză, menstre neregulate sau leucoree.
Planta se foloseşte şi pentru curăţirea sângelui, tulburări în schimbul de substanţe, tulburări digestive, iritaţii ale vezicii urinare. Sucul este utilizat, ca şi infuzia, pentru tratamentul inflamaţiilor, infecţiilor organelor genitale.

Recoltarea: Planta se recoltează dimineaţa, în zilele fără ploaie. Se culeg părţile de deasupra solului, înainte de deschiderea florilor. Rădăcina se extrage din pământ la sfârşitul lui septembrie – începutul lunii octombrie.

Gălbenele (Calendula officinalis)

Există două feluri de gălbenele: unele ce sunt cultivate în grădini, şi care au floarea bătută şi specia sălbatică. Aspectul şi utilizarea sunt aceleaşi. Încă din Evul Mediu era descrisă planta pentru tratamentul indigestiilor şi durerilor de ficat. Şi astăzi îi sunt atribuite multe proprietăţi curative în tratarea diverselor afecţiuni.

Planta are efecte antispastice şi este stimulativă. Este folosită în cazurile de astmă, tuse, insomnie, tahicardie, stări de teamă. Se poate întrebuinţa şi în aplicaţii externe, la răniri uşoare, degerături, eczeme şi ulceraţii.

Se utilizează cu succes şi în caz de iritaţii ale pielii şi mucoaselor.

Recoltarea: Florile şi frunzele se culeg în primele ore ale dimineţii, când cupele nu s-au deschis încă. Se vor folosi fie plantele proaspăt culese, fie cele uscate la umbră.

Este recomandabil să se semene această plantă valoroasă în grădină.

Obligeană (Acorus calamus)

Obligeana creşte foarte bine în zonele umede, lângă bălţi sau ape curgătoare. Planta se remarcă prin frunze înalte, de formă lanceolată şi o floare verde-maronie.

Efecte terapeutice are în special rădăcina uscată. Aceasta conţine o substanţă aromată, cu gust puternic de uleiuri eterice, şi o substanţă amară. Acţionează asupra salivei, sucului gastric şi a glandelor din mucoasa intestinală, stimulând schimbul de substanţe. De remarcat şi efectul calmant pe care îl are asupra sistemului nervos central. Sucul de obligeană se foloseşte în boli de ochi, maceratul la băi pentru vindecarea degerăturilor, iar uleiul din rădăcină, contra căderii părului.

Recoltarea: Toate elementele plantei se culeg în octombrie.

Atenţie însă! Consumată în cantităţi mari, rădăcina de obligeană acţionează ca substanţă vomitivă.

Păducel (Crataegus monogyna)

Păducelul face parte din familia rosaceelor. Mai are şi denumirea de gherghinar. Creşte sub formă de tufe, în special la marginea pădurilor de foioase, a livezilor şi păşunilor. Uneori atinge o înălţime de cinci metri. Păducelul este cunoscut din vremuri străvechi pentru efectele sale terapeutice. Se folosesc cu precădere florile albe şi fructele de culoare roşie. Acestea conţin substanţe utile pentru sistemul cardiovascular.

În medicina modernă a fost dovedit faptul că irigaţia sangvină a inimii este sporită cu 80% prin consumul de păducel. Preparatele din păducel au o acţiune binefăcătoare în cazurile de hipertensiune arterială, de slăbiciune a muşchiului cardiac şi în tulburările de circulaţie cerebrală, având totodată avantajul că nu dau efecte secundare.

Recoltarea: Este bine să evitaţi tufele de păducel de la marginea drumurilor intens circulate. Primăvara se poate recolta coaja, folosită atât în stare proaspătă cât şi uscată. Fructele se culeg toamna, iar florile se culeg cel mai bine în stare de muguri.

Pătlagină îngustă (Plantago lanceolata)

Pătlagina îngustă este o plantă care poate creşte înaltă de până la 30 cm, şi are frunze ascuţite sub formă de lance. Florile sunt situate pe terminaţia sferoidală a unor tulpini lungi. Planta o găsim la margini de drum, pe soluri sărace în oxigen.

Se utilizează seva, frunzele şi rădăcinile – mai rar seminţele. Elementele active ale plantei au efect emolient asupra tusei, stabilizează activitatea prea intensă sau lentă a intestinului. Consumată sub formă de ceai, se foloseşte la bolile de plămâni, durerile de cap, urechi şi dinţi. Frunzele, aplicate pe răni, au efect cicatrizant şi antiseptic.

Recoltarea: Frunzele se culeg primăvara, înainte de înflorirea plantei. Trebuie uscate repede la temperaturi între 30°-50°C.

Seminţele se recoltează la vreme uscată, în perioada de maturitate, între lunile august-octombrie.

Porumb (Zea Mays)

Oricine cunoaşte această plantă înaltă de 2,50 m. Se cultivă la noi, mai ales ca hrană pentru animale. Importanţa ei nu rezidă însă numai în faptul că este necesară în alimentaţia omului şi a animalelor, ci şi în eficienţa puterilor ei tămăduitoare. Este cunoscut, în special, efectul liniştitor al reţelei de fibre care îmbracă ştiuletele, cunoscute în general sub denumirea de mătase porumbului. Aceasta este utilizabilă în mod aproape nelimitat, pentru că nu produce iritaţii şi totuşi calmează dureri acute, cum sunt cele caracteristice colicilor renale, inflamaţiilor veziculare, reumatismului şi gutei. Întrucât substanţele ei active stimulează producerea urinii, ea contribuie la purificarea organismului, eliberându-l de toxine, stimulează ficatul, inima şi alte organe.

Toamna, la recoltare, se va avea neapărat în vedere să se folosească numai plante „cultivate biologic".

Salvie (Salvia officinalis)

Salvia are mai multe specii, dar înfăţişarea lor este aproximativ aceeaşi: frunze moi, ascuţite, iar florile ca un cioc deschis. Formele cele mai des întâlnite sunt şi cele mai valoroase: sortimentul de salvie nobilă, denumită şi salvie comună sau jaleş, şi salvia romană. Constituenţii salviei au efect de activare a circulaţiei vasculare şi sunt un puternic susţinător al sistemului nervos. În acelaşi timp, se combat cu succes şi stările de vomă şi diareele. Intervine în stările febrile, scăzând temperatura, evită apariţia transpiraţiilor abundente în bolile infecţioase şi reduce glicemia din sânge. Contribuie benefic la cicatrizarea rănilor. Pentru femei, salvia are efect de reducere a pierderilor inutile de sânge în menstruaţie, este tonifiant al uterului şi vindecă leucoreea.

Este de neînlocuit în tratamentele cosmetice, opreşte căderea părului şi asigură catifelarea pielii.

Recoltarea: Toate speciile de salvie au aceleaşi proprietăţi. Toate pot fi culese în natură. În grădini se cultivă salvia nobilă. Florile şi frunzele se culeg înainte de înflorire şi se usucă la umbră.

Sunătoare (Hypericum perforatum)

Încă din vremuri străvechi, acestei plante – sunătoarea – i-au fost atribuite proprietăţi multiple tămăduitoare şi chiar supranaturale. Popular mai este numită: floarea Sfântului Ioan, buruiană de năduf, crucea voinicului, pojarniţa, sunaică sau şovârvariţă.

Are o tulpină înaltă de până la 90 cm care poartă multe flori de culoare galbenă. Prin strivire, din ea iese un lichid de culoare roşie, culoare căpătată, spune legenda, de la sângele Mântuitorului ce-a picurat din rănile Lui când era pe Cruce, la picioarele căreia ar fi crescut câteva fire de sunătoare. De aceea se consideră că ar avea putere de vindecare foarte mare. Sunătoarea creşte la marginea lanurilor de cereale, a pădurilor şi livezilor, la altitudini de până la 2200 metri deasupra nivelului mării.

Se foloseşte planta înflorită, atât în stare proaspătă cât şi uscată. Sub formă de ceai ajută la tratamentul stărilor nervoase, al isteriei, iar uleiul de sunătoare este foarte util la vindecarea plăgilor, crizelor de lombosciatică sau arsurilor de soare.

Recoltarea: Se face în perioada de înflorire, în lunile iulie-august.

Urzică moartă albă (Lamium album)

Foarte asemănătoare – atenţie! – cu usturătoarea urzică, dar fără să aibă perişorii setacei urticanţi ce conţin substanţa pişcătoare, aceea care ne face băşicuţe şi ne ustură! De aceea se şi numeşte „urzică moartă". În afară de specia pe care v-o prezentăm, mai are câteva surori, dar care sunt galbenă, pestriţă, roşie – florile fiind aşa colorate şi de aici trăgându-li-se şi numele. Urzica moartă albă este cea mai răspândită dintre ele, creşte în locuri umbroase, margini de pădure, tufărişuri, pe lângă garduri şi ziduri, este meliferă şi medicinală. Tulpina atinge 70 cm, este păroasă, poartă pe ea frunze triunghiular-ovale, păroase, dinţate, iar la subsuoara frunzelor are flori albe, mari, dispuse în buchete de câte 3-5, care seamănă cu cele de gura leului. Toată planta se utilizează în tratamente, fiind diuretică şi având efecte de primenire, curăţire şi înnoire a sângelui. Se recomandă în diaree, boli ale splinei, suferinţe ale căilor respiratorii. Poate fi folosită şi extern, pentru tratarea varicelor, edemelor, hematoamelor.

Recoltare: în timpul înfloritului, pe timp frumos, în mai-iunie; florile se scot fără caliciu.

Vâsc (Viscum album)

Vâscul este o plantă semiparazită, care se observă în special iarna, între ramurile fără frunze ale arborilor şi pomilor. Preferă pomii fructiferi, dar creşte şi pe alţi arbori. Din punct de vedere medical, cel mai eficient este vâscul care creşte pe stejari. În cantităţi mari este toxic. Poate apărea o dispariţie a sensibilităţii, precum şi o pareză evolutivă.
Otrăvitoare sunt fructele-boabele de vâsc, motiv pentru care se folosesc numai frunzele şi ramurile. La un dozaj corect, vâscul este un mijloc eficace pentru regularizarea sistemului circulator sangvin. Are şi efecte diuretice şi antispastice.

Recoltarea: Se recoltează vâscul din arboret, la sfârşitul toamnei. Se înlătură cu grijă toate boabele. Frunzele şi ramurile se usucă la loc umbros-întunecat, apoi se rup în bucăţele mici, care se păstrează în vase de sticlă, de culoare închisă.

Ventrilică (Veronica officinalis)

Puţine plante au aşa multe denumiri: leacul atotputernic, leacul tuturor relelor, mătrice, ventricea, şopârlaiţă, buruiană de cel perit.
Este vorba de o plantă mică care se târăşte pe sol, are flori albăstrui-violete, foarte rar şi flori albe. Cu mult timp înainte, părintele Kneipp a accentuat puterea de vindecare a plantei în îmbolnăvirea căilor respiratorii. Sucul proaspăt, extras din plantă atunci când înfloreşte, este indicat în tămăduirea eczemelor, a bolilor de piele, este un excelent depurator al sângelui.
Această plantă, căreia îi plac locurile uscate, secetoase, foloseşte şi la tratamentul stărilor de agitaţie nervoasă.
Ventrilica creşte şi în poieni, pe lângă tufe, şi în păduri însorite.

Recoltarea: În timpul înfloririi, din luna iulie până în august. Se adună sub formă de buchete care se pun, legate, la uscat.

MARIA TREBEN
Viaţa ei

Maria Treben, născută Günzel, a văzut lumina zilei la 27 septembrie 907, în Saaz, o localitate din regiunea sudetă. Era cea de-a doua născută dintre cele trei surori. Tatăl său era proprietarul unei mici pografii, iar mama ei era casnică.

La vârsta de 10 ani îşi pierde tatăl în urma unui tragic accident. Doi ani mai târziu, mama se mută, cu cele trei fiice, la Praga. Acolo, Maria Treben urmează liceul şi, după absolvirea acestuia, găseşte un loc de muncă la redacţia cotidianului praghez *Prager Tageblatt*.

După 14 ani de serviciu, se căsătoreşte cu Ernst Gottfried Treben, care era inginer şef la Uzinele electrice din Austria Superioară. Maria Treben va rămâne, până la sfârşitul vieţii sale, casnică.

Întrucât soţul ei era originar din zona minunată a pădurilor Boemiei, această pereche se mută în casa părintească a soţului, la Kaplitz. Peste câţiva ani se năştea unicul lor fiu: Kurt Dieter.

La finele anului 1945, familia Treben este forţată să plece în emigraţie. Ernst Treben este arestat, iar soţia, împreună cu copilul, vor petrece următorii ani în diferite lagăre din Germania.

Când Maria a reuşit să-şi reîntâlnească soţul s-au stabilit în Austria, care le-a devenit o nouă patrie.

Câţiva ani au trăit în la Mühlviertel (Austria Superioară), până când, în 1951, ca urmare a angajării lui Ernst Treben ca şef de secţie la Uzinele electrice – Kraftwerke AG – din Grieskirchen, se stabilesc aici.

La Grieskirchen şi-au construit o căsuţă frumoasă, unde au locuit împreună restul vieţii.

Plantele medicinale – chemarea Mariei Treben

Încă din anii copilăriei, Maria Treben s-a simţit puternic legată de natură. Mama ei, adeptă a medicinii naturiste, creată de părintele Kneipp, a încercat să-şi educe copiii în spiritul dragostei faţă de natură, faţă de puterea plantelor cu efecte tămăduitoare.

Copil fiind, Maria Treben acumulează primele cunoştiinţe privind reţetele de preparare a mijloacelor de tratament în casă.

Însă hotărâtor rămâne momentul întâlnirii sale cu biologul Richard Willfort, care îi va canaliza preocupările spre noi domenii. Willfort i-a transmis cunoştiinţele hotărâtoare despre efectul terapeutic al plantelor pe care le cunoştea. În plimbările lungi de recunoaştere a plantelor i-au fost verificate toate cunoştiinţele ce le acumulase în anii anteriori. Maria Treben a început să facă schimb de informaţii despre plantele medicinale cu bătrânii din zonă. A citit cărţi vechi, cu descrierea proprietăţilor plantelor, începând să experimenteze reţete. Astfel începe, pas cu pas, să stăpânească acest nou domeniu. Recoltează cantităţi importante din cele mai diverse plante, le prepară sub formă de ceaiuri sau esenţe. O prietenă îi pune la dispoziţie copia unui manuscris, vechi de un secol, despre plantele suedeze. Documentul era redactat de un medic suedez şi dădea reţeta pentru obţinerea unui extract cu puternice proprietăţi terapeutice.

Maria Treben, foarte încântată de aceste noi informaţii, prepară, conform reţetei, o primă cantitate de esenţă.

Nu după mult timp a întâlnit o ţărancă care suferea de dureri de cap îngrozitoare. Maria Treben i-a dat un amestec de buruieni pentru aplicarea de comprese pe frunte. A doua zi, când s-a interesat de starea sătencei, aceasta nu mai avea nici un fel de dureri şi se simţea foarte bine. Acum a început să intuiască ce putere terapeutică are acest amestec de plante. Din acel moment şi până la sfârşitul vieţii, n-a încetat să propage cunoştiinţele despre plante şi efectul lor.

În cartea *Sănătate din farmacia Domnului* a strâns majoritatea cunoştiinţelor pe care le avea despre tratamentul diverselor boli cu ajutorul plantelor. Această lucrare, ca şi altele, au fost mereu aduse

la zi. Foarte cunoscută a fost şi lucrarea *Succese de tratament*, unde se descriu multe cazuri concrete de tămăduire.

Conferinţele

Prima conferinţă despre metodele de tratament cu plante medicinale, ţinută de Maria Treben, a avut loc la Bad Müllhacken, o localitate balneară. Acolo l-a cunoscut pe un preot, care a sfătuit-o să-şi publice, într-un ziar bisericesc, cunoştiinţele şi recomandările despre folosirea plantelor medicinale.

Prin aceste publicaţii, competenţa ei devine tot mai larg cunoscută, primind multe telefoane şi scrisori. A primit numeroase invitaţii să ţină conferinţe în întreaga Austrie.

În 1977 au venit primele invitaţii din străinătate. Au fost situaţii când conferinţele ei erau audiate în săli pline cu până la trei mii de participanţi.

Toate conferinţele le-a ţinut gratuit, din dragoste pentru semenii săi.

În anul 1984 a fost invitată să ţină conferinţe chiar în Statele Unite ale Americii.

Şi acolo s-a bucurat de un succes răsunător.

Sfârşitul

După o viaţă de convieţuire în dragoste şi înţelegere, în anul 1988, soţul Mariei Treben moare subit, fapt ce o va marca puternic pentru următorii ani.

Din acel moment începe să-şi piardă curajul de a trăi. Trei ani mai târziu, adică la 26 iulie 1991, aproape în aceeaşi zi calendaristică, şi-a urmat soţul...

Denumirile uzuale ale plantelor medicinale

Denumirea principală	Denumirea latină	Alte denumiri folosite
Alge brune	*Phaeophyceae (Cutleria, Dictyota, Ectocarpus, Fucus, Laminaria, Macrocystis etc.)*	nu are denumiri populare, cu excepţia lui *Fucus vesiculosos*, care se mai numeşte iarbă de mare sau vareh; în rest toate se denumesc după numele latinesc
Anason	*Pimpinella anisum*	anason românesc, anis, anos, bădean, chimin dulce, chimion de grădină, hanus, molotru
Angelică	*Angelica archangelica*	aglică, anghelică, antonică, buciniş, cucută mare
Anghinare	*Cynara scolymus*	anghinar
Arbore de scorţişoară	*Cinnamomum zeylandicum*	nu are – cel mult: scorţişoară
Ardei iute	*Capiscum annuum*	chiper iute, paprică
	– convar. microcarpum	– ardei iute mic, boia, chiparcă, chiper chiperat, paprică
	– convar. longum	– ardei iute lung, paprică, piparcă, piper roşu, popivnic
Armurar	*Silybum marianum*	arginţică de grădină, buruiana armurării, crăpuşnic, scaiul Sfintei Marii, scai pestriţ
Arnică	*Arnica montana*	carul pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba soarelui, podbeal, roit, tabacu câmpului, ţâţa oilor
Barba popii	*Filipendula ulmaria*	aglică, barba caprei, borş, caprifoaie, pepenică, răcuşor, sântănică, taulă, teişor
Brânca ursului	*Heracleum spondylium*	laba ursului, crucea pământului
Brustur dulce	*Petasites officinalis*	broscălan, buedea ciumei, captalan, clococan, gulă de baltă, smântânică
Brustur	*Arctium lappa*	brustur roşu, captalaci, cucurez, floarea ciumei, iarba pălăriei, sudoarea laptelui
Bujor	*Paeonia officinalis*	bajaruji, bonjur, roză de Rusalii, ruja bujă roşie, tubarozâ
Busuioc	*Ocimum basilicum*	basic, băsilcac, biesnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roşu, busâioc, mătăcină, văsileac
Cartof	*Solanum tuberosum*	alune, balageane, barabule, boabe vinete, piroşte, buraci, ciuliui, croampe, picioici, gogoaşe, handrabule, mere de pământ
Caşul popii	*Malva neglecta*	bănuţi, caş, covrigel, nalbă sălbatică, turtele, colăcel
Chimion	*Carum carvi*	chim, chim sălbatic, chimin sălbatic, chiminog, limă, negralică, piperuş, secărică, tarhon
Castan sălbatic	*Aesculus hippocastanum*	aghistin, castan de India, castanul calului, castanul porcului, cristin
Ceapă	*Allium cepa*	arbagic, cabă, cebulă, ceapă bulgărească, ceapă de apă, ceapă hasmă, ceapă lunguiuşe, cepoi, parpangică

Cicoare	*Cichorium intybus*	cicoare, doruleţ, încingătoare, ochiul fetei, paza drumului, sporiş
Cimbrişor	*Thymus serpyllum*	balsamă, iarba cucului, lămâiţă, sărpun, pimau, timian, ţimbrişoare, cimbru păsăresc
Ciuboţica cucului	*Primula officinalis*	anghelică, aglică, cizma cucului, ţâţa vacii, ţâţa caprei, urechiuţa ursului
Coada calului	*Equisetum arvensae*	barba ursului, bota calului, brădişor, coada iepei, coada mânzului, nodăţică, opintici, părul porcului
Coada racului	*Potentilla anserina*	argentină, argiţică, buboasă, buruiană de scrinte, coada dracului, forostău, iarba găştii, sclintiţă, troscot, vintricea
Coada şoricelului	*Achillea millefolium*	alunele, brădăţel, ciureşica, crestăţea, iarba oilor, prisnel, sorocină
Coriandru	*Coriandrum sativum*	anason, buruiană pucioasă, chimen, coleandră, iarbă puturoasă, ienupăr, piper alb, pucioasă
Creţişoară	*Alchemilla vulgaris*	creţuşcă, făină de in, pleaşcă, umbrarul doamnei, umbra muntelui
Cruşin	*Frangula alnus (Rhamnus frangula)*	crasici, cruşci, lemn câinesc, pasachină, sălbiş
Cuişor (în comerţ, ca plantă condimentară, cuişoare)	*Eugenia caryophyllata*	nu are
Dafin	*Laurus nobilis*	bibici, ciumăfaie, ciuma fetei, frunzişoară, liorbe, turbare
Dovleac	*Cucurbita pepo*	berbeniţă, bostan porcesc, cucurbite româneşti, doflani, dovlete, harbuz, ivără galbenă, lubeniţă, lurtă, tăbac, zbucă
Dracilă	*Berberis vulgaris*	acril, agriş, cătină de râuri, cloceni, corles, dracină, drăghină, glojdan, holeră, lemn galben, măcriş boieresc, măcriş de râuri, măcrişul caprei, măcriş spinos
Drăgaică	*Galium verum*	sânziene, asprişoară, cornăţel, iarbă lipitoare, floarea Sf. Ioan, închegătoare
Fasole	*Phaseolus vulgaris*	baclău, baghi, bob, fansule, fasoi, făsule, pustoaică, păsui, păsulă, teacă, tărtărică, ţucara
Fenicul	*Foeniculum vulgare*	anason, baden, busamac, chimion, cumin, fenhiel, hanos, mălură, secărea, toaie
Feriga	*Dryopteris filix-mas*	barba ursului, făliuţă, ferice, iarba şarpelui, limba cerbului, năvalnic, spasul dracului
Frag	*Fragaria vesca*	afrange, buruiană de fragi, căpşună, frăguţă sălbatică, pomiţă, vărăguţe,
Frasin	*Fraxinus excelsior*	fracsân, frapsin, frasen, iesic, iasig
Fumariţă	*Fumaria officinalis*	corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, guşa porumbelului, iarba fumului, săftărea
Gălbenele	*Calendula officinalis*	boance, căldăruşă, coconiţe, filimică, gălbenăre, ochiul boului, rujnică, salomie, tătăiş, văzdoage
Ghinţură galbenă	*Gentiana lutea*	abrămească, cahincea, duntură, engere, fierea pământului, hinţură, ianţură, strigoaie, ţintură
Ghinţură pătată	*Gentiana punctata*	dinţură, entură, fierea pământului, ghimbere, inţură roşie, ochincea, potroacă
Hamei	*Humulus lupulus*	hamei, iarba berii
Hazmaţuchiu	*Chaerophyllum temulum*	azmăţoi, bazmaţuc
Hrean	*Armoracia rusticana*	chirean, hrean, rădăcină sălbatică, tomac
In	*Linum usitatissimum*	in de cultură
Izmă bună	*Mentha piperita*	borşniţă, camfor, diană, ghiazmă, gnintă, iarbă neagră, mintă neagră, nintă rece
Izmă creaţă	*Mentha crispa*	creaţă, gizmă creaţă, iarbă creaţă, izmă de apă, izma creaţă a cerbilor, mătacină creaţă
Lăcrimioară	*Convallaria majalis*	cercelueşi, clopoţele, coada cocoşului, dumbrăvioară, flori domneşti, georgiţe, iarba lui Sfântu Gheorghe, mărgăritel, păhăruţe, suflete, umbrăvioare
Lămâi	*Citrus limonum*	alămâie, chitră, lemonie, măr de ţitron
Lemn dulce	*Glycyrrhiza glabra*	dulcişor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă
Leurdă	*Allium ursinum*	ai cioresc, ai sălbatic, aliu, usturoi sălbatic, ai de pădure, aiuţi, aliu de iunie, leoarda
Leuştean	*Levisticum officinale*	buruiană de lungoare, leoştean, libistoc, luştrean, păscănaţ
Lichen de piatră	*Cetraria islandica*	lichen de Islanda, muşchi creţ, muşchi de munte, muşchi de piatră
Măceş	*Rosa canina*	răsură, trandafir sălbatic, rug, cadir, ruja
Măcrişul iepurelui	*Oxalis acetosella*	măcriş de pădure, măcrişul caprei, măcrişul cucului, pita cucului, trifoi acru
Măghiran	*Majorana hortensis*	iederă, maderan, mărgăran, mighiran, pupi, şovârf
Mărar	*Anethum graveolens, – ssp. hortorum*	crop, chimen dulce, mărar de grădină, mărar tare, morar
Maté	*Ilex paraguayensis*	ilex, laur
Mesteacăn	*Betula pendula*	mastacăn, mesteacăn alb, mestecan
Mierea ursului	*Pulmonia officinalis*	cuscrişor, mătasea pământului, peana cucului, plămânărică
Mur	*Rubus fruticosus*	mură, mur de pădure, mur negru, mur pădureţ sălbatic, mur tufos, rug, rug de mure
Muşeţel	*Matricaria chamomille*	mămăriţă, mărarul câinelui, mătrice, poala Sfintei Mării, romaniţă
Muştar alb	*Sinapis alba*	curpen alb, hardal, hrenoasă, muştar bun, muştar de grădină, rapiţă albă, rapiţă de grădină
Muştar negru	*Brassica nigra*	haradal, horşti, muştar de câmp, muştar sălbatic, rapiţă de muştar, rapiţă sălbatică
Năsturaş	*Bellis perennis*	aişir, bobâlnic, brâncuţă voinicească, cardamă, creson, frunza voiniculuí, hrăniţă, iarba voinicului, măcriş, năsturel, pribolnic, roza gâştei, voinicică

Nuc	*Juglans regia*	nuc, nucar, nucă dulce
Nucşoară (nume dat seminţelor arborelui tropical *Miristica*, utilizate ca atare sau măcinate, drept aromatizant)	*Myristica fragrans*	muscat, nucă de muscat
Obligeană	*Acorus calamus*	buciumaş, calamar, calamuz, crin de apă, poporotnec, papură roşie, trestie mirositoare
Odolean	*Valeriana officinalis*	vezi valeriană
Ostul iepurelui	*Ononis spinosa*	dimotin, sudoarea calului, sudoarea capului, sălăştioară
Păducel	*Crataegus monogyna*	gherghin, gherghinar, mălai mare, mărăcine alb
Păpădie	*Taraxacum officinale*	buhă, cicoare, floarea mălaiului, gălbinele grase, lăptucă, papa găinii, turci
Pătlagină îngustă	*Plantago lanceolata*	iarba bubei, limba oii, mama pădurii, minciună, protagină
Pătlagină lată	*Plantago major*	iarbă de cale, limba boului, mama ploaie, minciună
Pătrunjel	*Petroselinum crispum*	găgăuţ, macdeadon, pătlăgele, petrinjei de casă
Păstârnac	*Pastinaca sativa*	nap păsăresc, păstârnac sălbatic, postârnachi
Pedicuţă	*Lycopodium clavatum*	brâul vântului, bunceag, chindicuţă, comăţel, praful strigoiului, talpa ursului
Pelin	*Artemisia absinthium*	peliniţă, pelin mic, iarbă amară, vermut
Piper	*Piper nigrum*	nu are
Pir	*Agropyron repens*	chir, albei, răgălie
Plămânărică	*Pulmonaria officinalis*	vezi Mierea ursului
Podbal	*Tussilago farfara*	bulbar, brustur alb, cenuşoară, guşa găinii, papalungă, rotungioară
Porumb	*Zea mays*	cucuruz, mălai, grânişor, păpuşe, păpuşoi, penche, tenchiu
Pufuliţă cu flori mici	*Epilobium parviflorum*	pufuliţă, zburătoare
Răchitan	*Lythrum salicaria*	călbuşoară, lemnie, zburătoare bărbătească
Revent	*Rheum officinale*, *Rheum palmatum* *Rheum rhabarbarum*	rabarbară, rabiniţă, ravent, rubarbă, rubarbară
Roiniţă	*Melissa officinalis*	lămâiţă, melisă, iarba stupului
Rostopască	*Chelidonium majus*	buruiană de cele sfinte, buruiană de pecingine, calce mare, crucea voinicului, negelariţă, paparună, sălăţea, tătărele, iarbă de negi
Rozmarin	*Rosmarinus officinalis*	dendrului, mirtin, rojmalin
Salvie	*Salvia officinalis*	jaleş, jaleş bun, salcâm boieresc, şalet
Săpunariţă	*Saponaria officinalis*	ciulin roşu, odogaci, săpunul calului, flori albe
Schinel	*Cnicus benedictus*	nu are
Senna	*Cassia angustifalia*	casia
Silnic	*Glechoma hederacea*	brâncă, buruiană de bube, coada ielelor, iarba cârtiţelor, pristinioară, rotungioară, supărare
Smochin	*Ficus carica*	nu are
Soc	*Sambucus nigra*	soc negru

Splinuţă	*Solidago virgaurea*	floare boerească, mănunchi, smeoaică, vargă de aur
Stejar	*Quercus robur*	gorun, şledun, ştojar, terş, trăjer, tufan
Sulfină	*Melilotus officinalis*	molotru galben, sulcină, iarbă de piatră, sufulg
Sunătoare	*Hypericum perforatum*	buruiană de năduf, crucea voinicului, floarea lui Ioan, pojarniţă, sunaică
Talpa gâştei	*Leonurus cardiaca*	laba gâştei, iarba gâştelor, iarba inimii, cione, somnişor, creasta cocoşului
Tapaşnic	*Galeopsis ochroleuca*	nu are
Tarhon	*Artemisia dracunculus*	dracon, matricea, taracon, tacon, tarcum, tărăhană
Tătăneasă	*Symphytum officinale*	barba tatei, boracioc, iarba lui Tatin, lutaniţă, rădăcină neagră
Tei	*Tilia platyphilos*	tei alb, tei pucios, tei cu frunza mare
Toporaşul doamnei	*Viola odorata*	violete, pantofiorii doamnei
Traista ciobanului	*Capsella bursa pastoris*	arior, buruiană de friguri, coada pisicii, punga popii, tăşculiţă
Trei fraţi pătaţi	*Viola tricolor*	panseluţe de câmp, albăstrele, catifeluţe, guşa găinii, tămâioasă sălbatică
Troscot	*Polygonum aviculare*	brebenel, costrei, hericică, iarbă roşie, laba găinii, porcin, troscoţel
Turiţă mare	*Agrimonia eupatoria*	asprişoară, boitoreană, buruiană de friguri, comăţel, mătcuţă, scăişor, turiţă
Ţelină	*Apium glaveolens*	achiu, celer, sălină, sindirei, ţalăr
Ţintaură	*Centaurium umbellatum*	fierea pământului, ţintaur, o mie de fiorinii, frigurică
Untişor	*Nasturtium officinale*	năsturel, măcriş de baltă
Urechelniţă	*Sempervivum tectorum*	răsfug mic, rădăcina casei
Urzică mică	*Urtica urens*	oieştea, urzică blândă, urzică crăiască, urzică iute, urzică împleşată
Urzică	*Urtica dioica*	oieşea, urzică mascată, urzică de pădure, urzică românească
Urzică moartă albă	*Lamium album*	sugel alb, urzică surdă, urzici mortăreţe
Usturoi	*Allium sativum*	ai, ai de toamnă, baib, ceapă albă, pur, scăloi, usturoni
Valeriană	*Valeriana officinalis*	odolean, iarba pisicii, guşa porumbelului
Vâsc	*Viscum album*	stoletnic, vâsc de brad
Varză albă	*Brassica oleracea* var. *capitata*	broazde, curechi, varză de căpăţână, varză de grădină, varză de iarnă
Ventrilică	*Veronica officinalis*	leacul relelelor, ventricea, şopârlaiţă
Vinariţă	*Galium odoratum*	aprişoară, avinuţă, buruiana muscului, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea pădurii, sculătoare, sânjuane de pădure, tămâioasă, vinarie
Zmeur	*Rubus idaeus*	azmură, mană, mălină, mur, poame de runs, rug de munte, scobicuri, smeur

COLECȚIA

Sănătate cu Maria Treben

Alimentația sănătoasă cu plante
Boli specifice copiilor
Durerile de cap și migrena
Boli de piele
Boli specifice femeilor
Boli specifice bărbaților
Rețete de sănătate cu plante
Alergii
Vindecare prin alimentație
Stresul de toate zilele
Bolile stomacului și ale intestinelor
Inima și bolile cardiovasculare
Boli ale căilor respiratorii
Rănirea și plăgile
Succese de tratament ale Mariei Treben
Din bucătăria Mariei Treben - Specialități din Boemia

GEMMA PRES

Comercianți!

Pentru a obține ultimele apariții, la preț en-gros sunați la tel:
222.99.01

TIPĂRIT LA TIPOGRAFIA **MIRON**
Tel: 335 88 25; 336 33 04

Cartea de față, cea de-a cincea din seria SĂNĂTATE CU MARIA TREBEN are un subiect aparte: **Bolile de femei**.

Este o lucrare de excepție ce vă oferă tratamente de-a dreptul miraculoase!

Rețetele Mariei Treben, sfaturile ei, existente în volumele di seria de față, toate v-au ajutat să aflați din tainele plantelo medicinale, în toate v-a fost împărtășită experiența de neegala a autoarei.

Dar **Boli specifice femeilor** oferă un număr impresionant d scheme de tratament pentru cele mai delicate, mai intime, ma grele suferințe la care organismul femeii este supus, de-a lun gul întregii sale vieți, în calitatea acesteia și ca membră sexului feminin, și ca mamă, și ca soție, afecțiuni pe care d mai multe ori ea le trece cu vederea, fie considerând, că așa este dat, fie fiindu-i jenă să le mărturisească medicului. Și fără exagerare, bazându-ne pe rezultate concrete, vă prezentăm câteva rețete miraculoase împotriva unor boli cumplite cancerul de sân, cancerul organelor genitale, cancerul apa ratului urinar.

Dar, înainte de a folosi toate recomandările noastre, înainte d a apela la plantele medicinale, trebuie să știți exact ce maladie aveți.Deci trebuie stabilit un diagnosti corect, ceea ce numai un doctor o poate face. Iar dacă nu aveți nici o boală și nici nu vreți să vă îmbol năviți, Maria Treben va da nenumărate soluții de prevenire a bolilor, de călire a organismului d întreținere a sănătății numai cu mijloace naturale:infuzii, esențe, tincturi, băi de plante, amestecuri d ceaiuri, masaje cu jeturi de apă rece, caldă sau alternante, exerciții de relaxare, etc.

Colecția „Sănătate cu Maria Treben“

- Alimentația sănătoasă cu plante
- Boli specifice copiilor
- Durerile de cap și migrena
- Boli de piele
- Boli specifice femeilor
- Boli specifice bărbaților
- Rețete de sănătate cu plante
- Alergii
- Vindecare prin alimentație
- Stresul de toate zilele
- Bolile stomacului și intestinelor
- Inima și bolile cardiovasculare
- Boli ale căilor respiratorii
- Rănirea și plăgile
- Succesele de tratament ale Mariei Treben
- Din bucătăria Mariei Treben – Specialități din Boemia